DER VEG TSU SHEYNKAYT

Anne Danish

•



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.



דער וועג צו שיינקייט

THE ROAD TO BEAUTY - By ANNE DANISH

NEW YORK - - - - - - - - - - 1937

דער וועג צו שיינקייט

• פון •

ע ן ד ע נ י ש

אַ בוך וועגען די פּראָבלעמען
פון שיינקייט פאר דער פרוי
פון דער מאָדערנער צייט



פאַרלאַג — „ניי־וועלט" — ניו יאָרק
1937

דאָס דאָזיגע בוך, דער וועג צו
שיינקייט, איז אַ זאַמלונג פון
אויסגעקליבענע אַרטיקלען, וואָס זיינען
געדרוקט געווען אין „טאָג“ אין משך
פון די יאָרען 1930 ביז 1937.

אינהאלט

קאַפּיטעל ניין:

קאַפּיטעל צען:

דער וועג צו שיינקייט

אַריינפיר

אין דער גאנצער מענשליכער געשיכטע, פון די ערשטע צייטען אָן, ווען מענשען האָבען נאָך געלעבט אין היילען, האָט שיינקייט פארנומען א זייער וויכטיגען אָרט אין זייער לעבען. אין די ווילדערנישען, צווישען אלערליי בייזע חיות, ארומגערינגעלט מיט טויזענטער געפארען, האָט דער פרימיטיווער מענש געפונען גענוג צייט און געהאט גענוג געדולד צו באמאָלען און אויספוצען זיין היים און צו באצירען און פארשענערען זיך אליין, לויט זיינע פרימיטיווע באגריפען.

די פרייד פון לעבען איז געווען טיפער און שטארקער פון שרעק און געפארען, און דער פאַרהיסטאָרישער מענש האָט געפילט שיינקייט און האָט זי גענומען אליין שאפען, אויף זיך און אויף אלץ, וואס איז געווען ארום אים.

און וואס שטארקער און בעסער באוואפענט דער מענש איז געוואָרען אין דעם קאמף פאר דער עקזיסטענץ, וואס מער ער האָט זיך באוואָרענט קעגען געפארען און צופאלען און וואס אומאָפּהענגיגער ער איז געוואָרען פון די בלינדע נאטור-קרעפטען, אלץ זיכערער, אנטוויקעלטער און רייכער איז געוואָרען זיין לעבען, און אלץ א גרעסערען, אָנגעזעענעם אָרט אין אים האָט פארנומען שיינקייט. דער קולט פון שיינקייט איז געוואקסען מיט דער אנטוויקלונג פון דער מענשליכער ציוויליזאציע.

אָבער וואָס איז אזוינס שיינקייט?

די גרעסטע מענשען פון אלע צייטען האָבען זיך פארנומען מיט פראגען פון שיינקייט, און זייער פיל פיינע און טיפזיניגע ערקלע-רונגען זיינען געגעבען געוואָרען וועגען דעם, וואס שיינקייט איז אזוינס. מיט שיינקייט אָבער איז ווי מיט'ן לעבען גופא: איר פילט דאָס, און וואס טיפער איר פילט, אלץ שווערער איז דאָס צו ערקלערען נענוי, צו באשרייבען און דעפינירען.

קיינער האָט אבער קיינמאָל ניט געצווייפעלט אין דער עקזיס-טענץ און אין דער וויכטיגקייט פון שיינקייט, ווי קיינער האָט קיינ-מאָל ניט געצווייפעלט אין דער עקזיסטענץ און אין דער וויכטיג-קייט פון לעבען. פאר אמת'ע ליבהאָבער פון שיינקייט איז זי, אין אלע אירע פארשיידענע פאָרמען, דער סאמע ציל אָדער דער טעם און די באַרעכטיגונג פון לעבען. דער ענגלישער פּאָעט דזשאן קיטס האָט אין א ליד געזאָגט: „שיינקייט איז אמת, און אמת איז שיינקייט: דאָס איז אלץ, וואס איר ווייסט אויף דער וועלט, און אלץ, וואס איר דארפט וויסען"; און: „א שיינע זאך איז אן איי-ביגע פרייד".

די פרייד פון לעבען זוכט און געפינט אין לעבען אומעטום שיינקייט, און די פרייד פון לעבען באשאפט אומעטום נייע שיינ-קייט. און עס איז די וויכטיגע אויפגאבע און דאָס פארגעניגען פון יעדען מענשען אין אונזער היינטיגער געזעלשאפט צו פארמערען שיינקייט אין לעבען, צו פארשענערען אלצדינג ארום זיך און צו פארשענערען זיך אליין.

עס איז די נאַטירליכסטע זאך, אז די פרוי זאָל זיין מער פון דעם מאן באשעפטיגט מיט פארשענערען אלצדינג ארום זיך, די היים פון איהר מאן און קינדער און זיך אליין. אזוי איז געווען נאָך אין די אוראלטע צייטען, און אזוי איז דאָס אָנגעגאנגען אין פארלויף פון דער גאנצער געשיכטע פון דער מענשהייט. עס איז דער נאַטירליכער בארוף פון דער פרוי, פון „שיינעם געשלעכט", צו זאָרגען וועגען דער קולטור פון שיינקייט בכלל און צו קולטי-ווירען די שיינקייט פון איר אייגענער פערזאָן.

אָבער שיינקייט, פונקט ווי דאָס לעבען אליין, איז ניט קיין

פארגליווערטע זאך, וואס איז באשטימט געוואָרען איינמאָל פאר אלע־מאָל און פארענדערט זיך קיינמאָל ניט. פונקט ווי דאָס לעבען אליין, האלט שיינקייט אין איין בייטען אירע פאָרמען און אויס־דרוקען; די פאָרמען פון שיינקייט ווערען געשאפען, צעבליהען זיך און פארגייען, און נייע שיינקייט ווערט גלייך געבאָרען צו פארנע־מען דעם אָרט פון דער אלטער. עס בייטען זיך אונזערע באגריפען וועגען שיינקייט, נאָר אונזער אינערליך געפיל פאר שיינקייט בלייבט דאָסזעלביגע, פארגייט קיינמאָל ניט, לעבט אין אונז אייביג.

אמאָליגע צייטען, ווען די מענשליכע ציוויליזאציע איז שוין געווען רייך אנטוויקעלט, אבער דאָס געוויינליכע אלטעגליכע לעבען איז געווען אסך רוהיגער און שטילער און פעסטער איינגעשטעלט, האָט זיך מענשען אויסגעדוכט, אז די אָרדענונג פון זייער לעבען און אלע זייערע פירונגען עקזיסטירען פון אייביג אָן און וועלען אזוי אייביג בלייבען; דעמאָלט זיינען אויך וועגען שיינקייט געווען פעסטער איינגעשטעלטע באגריפען און מיינונגען.

אמאָל האבען אויך אין דעם אלטעגליכען לעבען מער געהערשט די פריווילעגירטע קלאסען אין דער געזעלשאפט, און צוזאמען מיט אנדערע „גוטע זאכען פון לעבען" האָבען זיי כמעט מאָנאָפּאָליזירט פאר זיך אויך פארשיידענע „שיינע זאכען" פון לעבען. איינגאנצען פארכאפּען פאר זיך גאָר די שיינקייט פון וועלט, לעבען און מענ־שען האבען די אמאָליגע הערשער־קלאסען, פארשטייט זיך, ניט גע־קאָנט: ווי אָרים און געדריקט און פארקנעכטעט עס זיינען ניט געווען דעמאָלט די מאסען פון פאָלק, איז אפילו אין זייער פינס־טערען לעבען נאָך אלץ געווען אסך שיינקייט און ליכט.

אין אונזער צייט אנטוויקעלט זיך די מענשליכע ציוויליזאציע מיט אן אומגעהויערער שנעלקייט, און דאס גאנצע לעבען ענדערט זיך ראשיג; צוזאמען מיט דעם ענדערען זיך אויך נאָכאנאַנד אונזערע באזונדערע באגריפען און מיינונגען וועגען שיינקייט.

פון דער אנדער זייט, ווידער, איז אונזער לעבען אזוי דעמאָ־קראטיזירט געוואָרען, אז עס קאָן איצט גאָר קיין רייד ניט זיין וועגען דעם, אז די „העכערע קלאסען" זאָלען פאר זיך מאָנאָפּאָ־ליזירען די שיינקייט פון לעבען. זיי קאָנען די שיינקייט פון לעבען

ניט פארכאפען פאר זיך אליין, ווי זיי קאָנען ניט פארכאפען פאר זיך די קונסט און די בילדונג און די גאנצע קולטור אונזערע. שיינ-קייט אין אונזער היינטיגען לעבען הויבט אָן געהערען אלץ מער און מער צו די מאסען פון פאָלק.

די קולטור פון פערזענליכער שיינקייט איז אין אונזער צייט אויסגעוואקסען אין א ברייט-פארצווייגטע וויסענשאפט און קונסט. די ספּעציעלע באהאנדלונג פון קערפּער, הויט, האָר, נעגעל, ציין, געזיכט, הענט און פיס, און דער געברויך פאר אזעלכע צוועקען פון פארשיידענע קאָסמעטישע מיטלען, — דאָס איז געווען באקאנט נאָך די אוראלטע ציוויליזירטע פעלקער, ווי, צום ביישפּיל, די אמאָ-ליגע עגיפּטער. אין אונזער צייט אבער איז דאָס אלץ וויסענ-שאפטליך אויסגעארבייט און פארפולקאָמט. אין אונזער צייט האָ-בען מיר ספּעציאליסטען אין פארשיידענע צווייגען פון דער „קונסט פון שיינקייט", וואס פירען דורך זייער ארבייט דורך א ספּעציעלע דיעטע, דורך זון אָדער וואסער-קור, פיזישע איבונגען, היגיענע, מאסאזש, און וואס באנוצען עלעקטריציטעט, עקס-רעים אָדער ראַ-דיום; כירורגען פירען דורך ספּעציעלע שיינקייט-אָפּעראציעס, און פּסיכאָלאָגען באנוצען זייערע מעטאָדען אויף צו העלפען אנטוויק-לען א צושטאנד פון שיינקייט און געזונט.

אָבער די אָרימסטע פרויען און ארבייטער-מיידלאך פון אונזער צייט האבען א לייכטען צוטריט צו שיינקייט; זיי קאָנען זיך מאכען אויסזען שיין, גייען שיין געקליידט און נאָכפאָלגען אלע מאָדעס אין קליידונג, פּונקט ווי אלערליי רייכע יורש'טעס און פארשיידענע אריסטאָקראטקעס. ווי נאָר עס ווערט געשאפען א נייע מאָדע אין קליידונג, אָדער עס קומט ארוים א נייער מיטעל פון פערזענליכער פארשענערונג, ווערט דאָס באלד מער-וויינינגער צוגענגליך פאר'ן גאנצען פאָלק. אין אונזער עקאָנאָמישען סיסטעם, ביי אונזער קאפּיטאליסטישער מאסען-פּראָדוקציע און אלגעמיינעם דעמאָקראַ-טישען לעבען קאָן דאָס אנדערש ניט זיין.

אַן אלט-גריכישער פילאָסאָף האָט געזאָגט, אז אמת'ע שיינקייט איז דער מיטען צווישען צו-גרויסען און צו-קליינעם. אין דעם איז פארבאָרגען א טיפער אמת. ווארום אמת'ע שיינקייט איז טאקע א

מיטען-וועג אין אלץ, א באלאנסירטער, הארמאָנישער צושטאַנד. אמת'ע שיינקייט כאַפּט קיינמאָל אין קיין זאַך ניט אריבער די מאָס.

אויך אין דער זאָרג וועגן שיינקייט מוז מען אָנהאַלטען א געוויסע מאָס. אין דער זאָרג וועגן שיינקייט, פּונקט ווי אין גו־טער האלטונג און פיינע מאַנירען, איז פאראן א היפּש ביסעל אויס־רעכענונג וועגן נוצליכקייט, צוועקמעסיגקייט, און אסך „קאמאָן סענס". עס איז ניטאָ און עס דארף ניט זיין קיין ווידערשפּרוך צווישען פאָדערונגען פון שיינקייט און פאָדערונגען פון געזונט. מיר ווייסען אלע פון אונזער אייגענער ערפארונג, אז דאָס אומ־געזונטע און דאָס איבערגעטריבענע איז כמעט אין אלע פאלען אויך ניט שיין.

די איבערגעטריבענע יאָגעניש נאָך די סאמע לעצטע מאָדעס מוז אלעמאָל פירען צו רעזולטאַטען, וואס צעשטערען די שיינקייט פון דער פרוי. אזא פרוי דערגרייכט זייער אָפט פּונקט דעם היפּוך פון דעם, צו וואס זי שטרעבט, זי איז זיך אליין דער ערגסטער שונא. די אמת'ע קונסט פון פארשענערען זיך פאָדערט א גוטען געשמאַק, א פאראַנטוואָרטליכע באַציהונג צו זיך אליין און אויפ־מערקזאַמקייט צו די ארומיגע מענשען. יעדע פרוי דארף וויסען, וואָס עס איז גוט, געזונט און פּאַסיג פאַר איר אליין, און זי טאָר זיך ניט אונטערוואַרפען נאָכאַנאַנד און בלינד דער דיקטאַטור פון דער מאָדע. ניט אלץ, וואס איז שיין פאַר איין פרוי, איז שיין פאַר א צווייטער.

אין דער היינטיגער צייט איז פאַר יעדער פרוי מעגליך און לייכט צו מאכען זיך שענער, אנגענעמער און אין גלייכער צייט גע־זינטער. דאָס אלץ פאָדערט פון דער פרוי ניט קיין סך אָנשטרענ־גונג און ניט קיין גרויסע הוצאות און צייט־פארשווענדונג. די קונסט פון מאכען זיך פערזענליך שענער און אנגענעמער קאָסט אין דער היינטיגער צייט זייער ווייניג געלט! זי פאָדערט נאָר אביסעל אויפמערקזאַמקייט און פארשטענדעניש.

אמאָליגע צייטען זיינען געווען פעסט איינגעשטעלטע טיפּען, וועלכע מען האָט געהאַלטען פאַר אידעאַלען פון פרויען-שיינקייט. אין אונזער צייט איז דאָס כמעט אינגאַנצען פארשוואונדען, עס זיי־

נען ניטאָ מער קיין איינגעשטעלטע, איינציגע „אייביגע“ שיינקייטס-טיפּען. פּארקערט, פאַרשיידענע טיפּען פון אנערקענטער שיינקייט קומען אָפּט אויף, און זייער צאָל ווערט אַלעמאָל גרעסער. מיר זעען אפילו אין אונזער צייט ניט זעלטען, אז פאר אַן אידעאל פון ווייבליכען חן און רייץ ווערט אנערקענט גראד א פרוי, וועמעס געזיכט-צוגען און פיגור זיינען גאַר ניט רעגעלמעסיג און ניט שיין אין דעם געוויינליכען, אָנגענומענעם זין פון וואָרט; דאָס שטערט דורכאוים ניט אזא פרוי צו האבען א לאנגע צייט פאר אַן אידעאל פון שיינקייט און האבען א ריזיגע נאָכפאָלגערשאפט, מאסען פאר-ערער און ווערען אפילו די דיקטאַטאָרין פון מאָדעס.

דאָס איז נאָר אַן איבעריגער באווייז, אז יעדע פרוי קאַן אנטוויקלען אין זיך חן, רייץ און אַן אנגענעמע, צוציהענדע פער-זענליכקייט. און דאס דארף זי ניט אוועקרייסען פון אלע אנדערע ערנסטע פליכטען און אויפגאבען אין איר לעבען. זי דארף נאָר אָפּגעבען אויף דעם אביסעל צייט און האבען אביסעל געדולד.

יעדע פרוי וויל אויסזען וואס שענער און רייצענדיגער און איז אַלעמאָל גרייט צו טאָן אַלצדינג, וואס איז נויטיג דאָס צו דער-גרייכען. דאָס איז אין דער פרוי א נאַטירליך געפיל, און פאר דער גאנצער געזעלשאפט איז דאָס דאָזיגע געפיל ביי דער פרוי אויך זייער וויכטיג, ווארום פארשענערענדיג איר אייגענעם אויסזען, פאר-מערט דאָך די פרוי מיט דעם שיינקייט אין אונזער אלעמענס לעבען.

אין דעם פאָרליגענדיגען בוך האָט זיך די שרייבערין געשטעלט די אויפגאבע איבערצוגעבען די לעזערינס אלע אויספירען פון דער מאָדערנער וויסענשאפט און קונסט פון פערזענליכער פארשענערונג. די לעזערינס וועלען דאָ געפינען ענטפערס אויף אלע וויכטיגע פראַ-גען פון פערזענליכער היגיענע, שיינקייט, קליידונג און פירונג, וואס דאָס היינטיגע טאָג-טעגליכע לעבען שטעלט אוועק פאר יעדער פרוי. דאָס דארף זיין א האנט-בוך פאר אידישע פרויען אין פראגען פון ריינליכקייט, חן, שיינקייט, האלטונג און פערזענליכקייט, אין וועלכע יעדע פרוי איז פאראינטערעסירט.

קאַפּיטעל איינס

וואָס הייסט זיין שיין

שיינקייט און פּערזענליכקייט

מאָדעס אין פרויען-קליידונג בייטען זיך זייער אָפט אין אונזערע מאָדערנע צייטען, און מיט זיי בייט זיך אויך, אין א געוויסען זין, די פּערזענליכקייט פון דער פרוי. דאָס איז דערפאר, וואָס קליידער שאפען ביי פרויען א געוויסע שטימונג. טוט אָן א קרוין אויף א פרוי און זי וועט אָנהויבען שפּילען די ראָל פון א קייסערינע; טוט איר אָן א קורצע, שמאָלע קלייד, און זי וועט שוין אויסקוקן אינגאנצען אַנדערש.

מיט א צענדליג יאָר צוריק איז דער סימבאָל פון אַמעריקאנער מיידעלטום געווען די פלעפּערקע. די גאנצע וועלט האָט זיך געטומעלט מיט איר, מיט איר לאנגער, ברייטער קלייד; אירע פלאַכע סאנדאלען, איר פארדרייטע היטעל. מען האָט דיסקוטירט איר האַלטונג, אירע מאניערען, איר אופן פון ריידן. די פלעפּערקע האָט אָבער געהערשט בלויז א קורצע צייט, און נאָך איר איז געקומען א רעאקציע אין מאָדעס. קליידער זיינען וואָס א יאָר געוואָרען קירצער, און צוזאמען מיט די קליידער האָט מען אויך געשאָרען די האָר — פריער אַביסעל, און דערנאָך אַלץ מער און מער, ביז עס איז אריין אין דער מאָדע דער מענערשער שניט, דער „באָאיש באב“.

אָבער אָט איז ווידער געקומען א רעאקציע אין פרויען-מאָדעס, און מיר האָבען שוין אַלע אָנגעהויבען טראָגען לאנגע קליידער,

קליידער, וואָס זיינען קאָפּירט פון די מאָדעס, וואָס מען פלעגט טראָגען אין דער צייט פון דער קעניגין אודזשעני. די האָר האָט מען אויך געלאָזט וואקסען, ווייל די לאנגע קליידער האָבען געפּאַ- דערט אַזוי. און מיט דעם איבערבייט אין מאָדעס זיינען פרויען געוואָרען מער ווייבליך, ווייכער. זיי האָבען אויך געביטען זייער גאַנג, זייער שטימע, זייערע מאַניערען, כדי זיך אריינצופּאַסען אין דער שטימונג, וואָס די נייע מאָדעס האָבען געשאַפען.

עס איז אָבער פאראַן איין זאַך, וואָס מאַכט אַ פיל ווייכטי- גערען איינדרוק אויף אַ מענשען, ווי די קליידער, וואָס אַ פרוי טראָגט, און דאָס איז זייער ריינליכקייט. מיט דעם ערשטען בליק נעמט איינער אַרום ניט נאָר דעם שניט און דעם קאָליר פון דער פרוי׳ס קליידער, נאָר אויך זייער צושטאַנד. ער וויל זען צי דאָס קלייד איז ריין, צי די האָר זיינען אין אָרדענונג, צי דאָס געזיכט איז קלאָר און ריין און ניט צופיל אָנגעשמירט, ווייל הייגטיגע צייי- טען איז ניטאָ קיין אורזאַך צו זיין אומריין. דאָס איז ניט מער ווי אַ שלעכטע געוואוינהייט. די מערסטע מענשען וואוינען היינט-צו- טאָג אין הייזער, וואו עס איז פאראַן הייסע וואַסער און אַ וואַנע, און אפילו אַ שפּריץ אויך. אומריינליכקייט האָט ניט נאָר שלעכטע ווירקונגען אויף דעם אויסזען, נאָר עס האָט אויך איין רעזולטאַט, וואָס איז אפשר מער ערנסט, און דאָס איז קערפּער-גערוך. אַ סך פרויען ליידען פון דעם און מאַנכעסמאָל פילען זיי דאָס ניט אליין. זיי וואונדערען זיך, וואָס זיי קאָנען ניט אָנהאַלטען קיין דזשאָב, וואָס זיי האָבען ניט קיין פריינט, וואָס קיינער וויל מיט זיי ניט אויסגיין אָדער טאַנצען. זייער מעגליך, אַז איינע פון די אורזאַכען דערפון איז דאָס, וואָס עס הערט זיך פון זיי אַן אומאַנגענעמער גערוך, וואָס שטויסט אָפּ מענשען.

אום צו זיין אבסאָלוט זיכער, אַז מען איז פריי פון וועלכען עס איז קערפּער-גערוך, דאַרף מען נעמען אַלע אָוונט אַ הייסע באָד. עס איז אויך ראַטזאַם צו נעמען איינעם פון די פילע מיטלען, וואָס ווערען איצט פאַרקויפט אויף אָפּצושטעלען דעם גערוך פון שווייס. עס פאַרשטייט זיך, אַז די אונטערוועש מוז מען אויך בייטען יעדען טאָג, אַזוי גוט ווי מען בייט די זאָקען אָדער דאָס

קליוד. היינטיגע צייטען טראָגען פרויען אַזעלכע אונטערוועש, וואָס זיי קאָנען יעדען אָוועגט אויסשווענקען, פאַר׳ן גיין שלאָפען, כדי עס זאָל זיין פריש פאַר דעם נעקסטען טאָג. באַזונדערס דאַרף מען אויך שענקען אויפמערקזאַמקייט צו די האָר, צו דעם געזיכט און צו די הענט, ווייל פון די אַלע זאַכען באַקומט מען דעם איינ-דרוק פון גוטע באַהאַנדלונג און ריינליכקייט.

אָבער פּערזענליכקייט ווערט אויסגעדריקט ניט נאָר מיט זיך אַליין, נאָר אויך מיט דער אומגעבונג אין וועלכער מען געפינט זיך, און מיט די פריינט מיט וועלכע מען רינגעלט זיך אַרום. אין אייער היים, למשל, הערשט אַן אַטמאָספערע וואָס שפּיגעלט אָפּ אייער פּערזענליכקייט, אָדער געשמאַק. דאָרט פילט איר זיך אַם מערסטענס באַקוועם, ווייל איר האָט אַליין געשאַפען די אַטמאָס-פערע וואָס איז אייך ליב. אויב עס זיינען פאַראַן דערוואַקסענע קינדער אין הויז, וועלכע האָבען אייגענע צימערען, דאַרף מען זיי אויך דערלויבען צו מאַכען זיך פילען באַקוועם. זאָלען זיי אַליין איבערשטעלען די מעבעל, ווי זיי ווילען, אָדער אויסקלייבען איינ-גאַנצען נייע מעבעל אויב נויטיג. ערלויבט זיי אויפצוהענגען וועלכע בילדער זיי ווילען נאָר, און באַפּוצען דעם צימער מיט אַלע צאַצקעס וואָס זיינען זיי ליב. די ביסעל פרייהייט וואָס א מוטער קאָן געבען אירע קינדער אויף דעם געביט, וועט זיי ניט נאָר פאַרשאַפען א סך פאַרגעניגען, נאָר עס וועט זיי אויך צובינדען נענטער צו דער היים און מאַכען זיי וועלען פאַרברייננגען דאָרט, ווען זיי האָבען פרייע צייט.

דאָס זעלבע קאָן אויך געזאָגט ווערען וועגען דעם פּלאַץ, וואו מען אַרבייט. אויב מען אַרבייט אין א שאָפּ אָדער אין אַן אָפיס דאַרף מען זען, אויף וויפיל עס איז נאָר מעגליך, איינצושטעלען זיך אַזוי, אַז אַלץ זאָל זיין באַקוועם. א הויז-פרוי דאַרף טאָן דאָס זעלבע, וואָס אַמבאַלאַנגט איר קיך. דאָרט האָט זי שוין א פרייע האַנט אויסצוקלייבען דעם קאָליר פון דעם „אויסקלאַט״, פון דעם מישטוך, פון די כלים. אַלץ דאַרף שטיין אויף אַן אָרט, וואו זי קאָן עס לייכט דערגרייכען, און עס פאַרשטעהט זיך, אַז אַלץ דאַרף זיין פּאָלקאָם ריין.

ווען מען האָט פרייע צייט דאַרף מען זען דאָס אויסנוצן אויף אַזאַ אופן, אז עס זאָל אייך ניט נאָר מאַכען פילען גליקליך, נאָר איר זאָלט פילען, אז עס טראָגט דערמיט עפּעס אויך צו צו אייער פּערזענליכקייט. יעדער מענש ווערט באַאיינפלוסט, צום גוטען אָדער צום שלעכטען, פון יעדען איינעם מיט וועלכען ער קומט אין קאָנטאַקט און פון יעדער ערפאַרונג, וועלכע ער לעבט דורך. די פאַרוויילונג אָדער די אַרבייט, וואָס מען קלייבט אויס צו טאָן ווען מען האָט פרייע צייט ווירקט אויף דער פּערזענליכקייט און באַשטימט, ביז אַ גרויסען מאָס, וואָס פאַר אַ מענש מען וועט שפּעטער זיין.

שיינקייט און חן

חן און פּערזענליכער רייץ זיינען ניט גראָד אָפּהענגיג פון אַ שיינעם פּנים אָדער אַ שיינע פיגור. גיכער שפּיגלען זיי אָפּ אַ שיינעם לעבען, אַ געזונטען גייסטיגען און פיזישען צושטאַנד.

מענשען קענען אבער ניט זיין חנ׳עוודיג אויב זיי האָבען ניט קיין צוועק אין לעבען, קיין ציל צו וועלכען צו שטרעבען, אַניט איז זייער לעבען פּוסט און אָן אינטערעס. יעדער נאָרמאַלער מענש דאַרף אויך פּרובירען צו פאַרבעסערען זיך זעלבסט און מאַכען פון זיך אַ שטאַרקערע, אינטערעסאַנטע, מער־אַנגענעמע פּערזענליכקייט.

זייט אויפריכטיג מיט זיך אַליין און גיט זיך אָפּ אַ חשבון פון אייערע מעלות און פעהיגקייטען. באַשליסט וואָס איר ווילט טאָן, וואָס אייער לעבענס־אויפגאַבע זאָל זיין, און דאַן הויבט אָן מיט אַלע אייערע כחות צו אַרבייטען אויף דעם דאָזיגען געביט, וואָס ער זאָל ניט זיין. שטעלט צונויף אַ צעטעל פון די חסרונות וואָס האָבען אייך ביז איצט צוריקגעהאַלטען פון דערגרייכען אייער ציל — צי דאָס איז געווען צו זיין אַ גוטע פרוי צו אייער מאַן, אַ גוטע מאַמע צו אייערע קינדער, אָדער צו זיין גאָר אַ קינסטלערין אָדער אַן אַקטריסע — און לאַנגזאַם, איינציגווייז, זעט זיי צו באַזייטיגען.

אין דעם פלאץ פון יעדער שלעכטער געוואוינהייט פלאנצט איין א גוטע. מ׳דארף דערצו האבען א שטארקען ווילען, ווארען איך אייך, ווייל עס איז נאטירליך פאר מענשען צו אנטוויקלען שלעכטע גע-וואוינהייטען פיל שנעלער ווי גוטע. דאס איז אבער דער בעסטער אופן פון פארזיכערען זיך, אז איר וועט זיין ערפאלגרייך אין אייער ארבייט.

איך וויל דא אנצייגען אויף איניגע פון די מער-געוויינליכע חסרונות, וואס האלטען אפ מענשען, ספעציעל פרויען, פון מאכען פארטשריט און וואס מאכען זיי בכלל פאר טעמפע און ניט-אינטע-רעסאנטע פערזענליכקייטען, אנשטאט לעבעדיג, חנ׳עוודיג און רייצענד.

צוערשט אויף מיין צעטעל קומט כעס, ווייל כעס, און זאגאר אויפרעגונג, האט א באשטימטע פיזישע ווירקונג. ניט נאר פאר-מיאוסט עס דעם אויסזען, נאר עס באאיינפלוסט אויך די האלטונג פון דעם מענשען, ווייל ווען איינער איז אויפגערעגט, קען ער זיך ניט אויפפירען ווי עס באדארף צו זיין. עס כאפען זיך ביי אים ארויס ווערטער, וואס ער וואלט קיינמאל ניט גענוצט און וואס ער מיינט אפשר איננאנצען ניט. עס ווילט זיך איהם אפילו ווארפען עפעס יענעם אין קאפ אריין. און געוויינליך ווערט דער כעס ארויס-גערופען פון א קליינינקייט, אזא קליינינקייט, דאס ווען מען זאל זיך אויף א מאמענט אפשטעלען און א טראכט טאן, וועט מען גלייך אליין איינזען, ווי נאריש עס איז צו שרייען און טומלען און מאכען אזא גערודער וועגען אזא ניט-וויכטיגע זאך. און נאך אלעמען, וואס געווינט מען פון דעם כעס׳ן זיך? מען ווערט מיד, אויסגע-מאטערט, די אויגען ווערען אנגעצויגען און רויט, און צו דעם אלע-מען באווייזט מען נאך, אז מען האלט זיך נידעריגער פון דעם מענשען אויף וועמען מען איז אין כעס, ווייל מען האט ניט קיין אנדער וועג ווי צו בארעכטיגען די טענה אחוץ צו ווערען אויפגע-רעגט. עס איז כדאי צו געדענקען דעם אלטען שפריכווארט: „דער-שטיקט אין זיך א בייזען געפיל און עס וועט אפשטארבען“.

אנדערע שלעכטע מידות וואס האבען א דירעקטע ווירקונג אויף דעם אויסזען און אויך אויף דער שטימונג פון א מענשען זיינען

מעלאנכאליע, איבער-עמפפינדליכקייט און צופיל זעלבסט-באַוואוסטזיין. די דאָזיגע זאכען האָבען אייגענטליך איין שורש, אַן „אינפיריאָריטי קאָמפלעקס" — א מין שטימונג וואס וואקסט אַרוים דערפון, וואָס מ'באַטראַכט זיך נידעריגער פון אַלע אַנדערע מענשען. אמאָל קומט דאָס אויך דערפון, וואָס מען האָט מורא, אז מענשען וועלען אייך ניט גוט פארשטעהן. וואָס די אורזאך דערפון זאָל ניט זיין, איז עס אָבער זיכער, אז אָט אַזעלכע מענשען זיינען העכסט אומגליקליך און ליידען זייער פיל. עס פארשטייט זיך אויך, אז זיי קענען ניט זיין צוציהענד אָדער חנ'עוודיג כל זמן זיי ליידען פון דעם דאָזיגען „קאָמפלעקס".

די ערשטע זאך וואָס אַזעלכע מענשען דארפען טאָן איז אויפהערען צו טראַכטען וועגען זיך אליין, וועגען זייערע פעלערען און חסרונות, און אנשטאָט דעם קאָנצענטרירען זייער געדאנק אויף אַנדערע זאכען. אַזא מענש דארף זיך צווינגען צו קומען אָפט צווישען מענשען, גיין צו לעקציעס, קאָנצערטען, טעאַטערס, און שליסען באַקאַנטשאַפטען ווען נאָר מעגליך. ווען ער בלייבט אליין אין הויז, קען ער נעמען א בוך און לעזען אויפ'ן קול, אָדער גאָר אָנהויבען זינגען עפּעס א פריילינכס. אין א גרופּע דארף ער זיך צוהערען צו די מיינונגען פון אנדערע און אריינטראַכטען זיך אין זיי. טאָמער האָט ער געמיינט, אז אין א געזעלשאַפט וועט מען ניט האָבען וועגען וואָס צו ריידען, נאָר מען וועט זיך אָנכאַפּען אָן אים אלס א טעמע און דיסקוטירען אים אליין, וועט ער זיך גלייך דעם ערשטען מאָל איבערצייגען, אז דאָס איז ניט דער פאַל. ער וועט אויסגעפינען, אז מענשען קימערען זיך גאָרניט וועגען אים. זאָל ער פונקט ווי זיי, פארגעסען אינגאנצען וועגען זיך און אריינוואַרפען זיך אין אַלגעמיינע דיסקוסיע וועגען מוזיק, טעאַטער, קליידער, קינדער אָדער אפילו רעצעפּטען פאר נייע מאכלים. אויב ער פילט, אז ער ווייסט ניט גענוג וועגען די זאכען, מעג ער פרעגען פראַגעס און זיך צוגרייטען פאר דער צווייטער באַגעגעניש דורך לייענען דערוויל פארשידענע ביכער און ארטיקלען וועגען די ענינים.

צופיל גלויבען אין זיך טויג אויך ניט. דאָס פירט צו וואָס מען רופט „סופּיריאָריטי קאָמפּלעקס", צו א געפיל פון זיין העכער

פון אלע אנדערע, דער היפּוך פון אן „אינפיריאָריטי קאָמפּלעקס“. אזא מענש ווערט פאַרהאסט פון יעדען, אויסער זיך. ער קוועלט אָן פון זיך אליין און יעדעס מאָל וואָס ער טוט עפּעס אָפּ אָן ארבייט, לויפט ער גלייך ארום צו זיינע באַקאַנטע און הויבט אָן די זעלבע לידעל: „איך האָב געטאָן אזוי“... מיר קענען אלע אַזעלכע מענשען און מיר האבען זיי ניט ליב. זיכער דאַרף מען האָבען שטאָלץ און גלויבען אין זיך, אָבער מען דאַרף אויך ניט אריבערכאַפּען די מאָס.

דער וואָס איז פיזיש און גייסטיג געזונט, דער וואָס האָט שטענדיג א שמייכעל אויף די ליפּען, און איז צופרידען פון לעבען — דער מענש האָט א רעכט צו האלטען הויך זיין קאָפּ. ער באַגעגענט אלעמען מיט א ליכטיגען פּנים און א פריינדליכען האַנט-דרוק. ער איז פול מיט חן און עס איז א פאַרגעניגען צו טרעפען זיך מיט אים אָדער מיט איר, פאַרשטייט זיך.

שיינקייט און אינטעליגענץ

די פראַגע: וואָס איז בעסער פאַר א פרוי — צו זיין שיין אָדער אינטעליגענט און ראַפינירט?

דער ענטפער גייט אונז דאָ ניט אָן. ס'איז אָבער א וויכטיגער פּראָבלעם, ווייל עס האָט צו טאָן מיט די ווירקליכקייטען פון אונזער היינטיגען לעבען.

געוועזען אמאָל א צייט, ווען מען וואָלט דעם גאנצען ענין געמאַכט צו קלייניגקייט. פרויען און שיינקייט זיינען געוועזען איין באַגריף ניט נאָר אין דער פּאָעזיע, נאָר אויך אין דער טאָג-טעגליכער שפּראַך: וואָסערע אייגענשאַפטען האָט א פרוי דעמאָלט געדאַרפט פאַרמאָגען? בילדונג, אינטעלעקט, וויסען? ס'איז ניט נאָר באַטראַכט געוואָרען פאַר אן איבעריגער צוטשעפּעניש, נאָר אויך א חסרון פאַר איר ווייבליכקייט. מאָליער, דער באַרימטער פראַנצויזישער קאָמעדיען-שרייבער, האָט אין זיינער א פּיעסע אָפּגעלאַכט

פון אזוינע פרויען, און די ענגלישע שריפטשטעלער האָבען נאָך מער חוזק געמאכט פון אינטעלעקטועלע פרויען. זיי האָבען אפילו אויסגעטראכט פאר זייערטווועגען גאָר ניט קיין קאוואליערישע צו-נעמענישען.

פון זייער שטאנדפונקט זיינען זיי ביז א געוויסען גראד געווען גערעכט, ווייל די איינציגע אויפגאבע פון א פרוי אין יענע צייטען איז געווען צו זיין קודם-כל א פרוי — א ווייב, א מוטער און א באגלייטער צו איר מאן. אלע אנדערע וועגען זיינען פאר איר געווען פארמאכט.

צייטען האָבען זיך אָבער געענדערט. די פאָדערונג פון אונזער צייט פאר דער עקזיסטענץ אין אונזער אינדוסטריעלען לעבען האָ-בען ארייננעצויגען די פרוי אין דעם ווירוואר פון געזעלשאפטלי-כען און עקאָנאָמישען לעבען, די פרוי האָט פארברייטערט איר האָ-ריזאָנט. זי איז באלד גלייך צום מאָן. זי טראָגט צוזאמען מיט אים דעם יאָך. זי דארף ארבייטען, יאָגען זיך. זי איז געפּלאָגט מיט כל׳ערליי דאגות פון דער היים און געשעפט. און ווען מען קומט פנים אל פנים מיט דער ווירקליכקייט איז ניט גענוג צו זיין שיין און איידעל. היינט דארף די פרוי האָבען א מח ; זי דארף קאָנען אָנווענדען איר וויסען אויף אלע געביטען פון איר פיל-זייטיגען לעבען. די נייע פאָרמען פון אונזער געזעלשאפטליכער סביבה האָבען אויסגעאיבט אן איינפלוס אויף אלע פאזען פון אונ-זער לעבען. מיר טראכטען און פירען זיך-אויף אנדערש, און דער-פאר הויבען מיר אויך אָן אויסצוזען אנדערש. איר האָט געוויס גע-הערט פון די אמאָזאָן פרויען, וועלכע האָבען, לויט דער באַרימטער לעגענדע, געפירט מלחמה און זיך געהאלטען ווי מענער. האָבען זיי טאקע אויסגעזען ווי מענער. נו, אונזערע היינטיגע פרויען האָבען זיך דערנענטערט צו די מענער מיט זייער קענטניש און פארשטאנד, און דערפאר האָט דער אויסדרוק אויף זייערע געזיכטער גאָר אן אנדער כאראקטער.

וואָס איז געווען דער אידעאל פון פרויען-שיינקייט אין די פאר-גאנגענע יאָרען ? בלאסע פנימ׳ער ווי ליליען, דעליקאטע געזיכט-שטריכען, פארטרוימטע אויגען — דער פנים פון „שלאָפענדיגער

שיינקייט" וואָס ווארט אויף איר פּרינץ, ער זאָל איר צוריקברענגען צום לעבען. אזוי דערציילט די בבא-מעשה. ס'איז טאקע א שיינע פאַנטאַזיע, אָבער פּוסט, פלאַך און טעמפּ. יענע צייט מיט יענע באגריפען וועט זיך שוין ניט אומקערען. אונזערע היינטיגע פרויען זיינען וואַך און פלינק, זיי ווארטען ניט, אז א מאַן זאָל קומען רייטענדיג און זיי אויפוועקען פון א טיפען שלאָף. זיי זוכען אַן אייגענעם פּלאַץ פאר זיך, זיי קאָנען זיך באשטיין זייער שטעטעל.

די געזעלשאפט האָט זיך שוין געמוזט צוגעוואוינען צום גע- דאנק פון דער זעלבסטשטענדיגקייט פון דער פרוי און האָט גלייכ- צייטיג געמוזט ענדערען אירע באגריפען וועגען ווייבליכער שיינ- קייט. וואָס דער שטאַנדפּונקט זאָל אָבער ניט זיין, בלייבט אַלץ דער אייביגער באגער נאָך שיינקייט. יעדע עפּאָכע האָט זיך טאקע אירע אייגענאַרטיגע אידעאַלען פון שיינקייט, אבער שיינקייט מוז פארבלייבען. עס איז ניטאָ קיין כלל, עס ווענדט זיך אַן דעם יחיד. דער פּרינציפּ איז אָבער אַן אבסאָלוטער — עס מוז זיין הארמאָניע ניט נאָר פון געזיכט-צוגען, נאָר אויך פון פּערזענליכקייט.

איך האַלט אויך, אז א מיידעל אָדער א פרוי דארף זיין שיין, אָבער זייער אָפט שטים איך ניט איין מיט אנדערע מענשען וועגען דעם — אין וואָס עס באשטייט די שיינקייט פון א פרוי. עס מאַכט ניט אויס, צי איר זייט א בלאָנדינקע אָדער א ברונעטקע, צי איר האָט בלויע אויגען צי ברוינע, צי איר זייט אביסעל צו-הויך אָדער אביסעל צו-קורץ. עס דארף אייך ניט ארען וואָס פאר א קאָליר אייערע האָר האָבען; עס דארף אייך ניט קימערען, צי זיי זיינען געקרייזעלט אָדער גלייך. א פונט ארויף, א פונט אראָפּ — דאָס איז א קליינינקייט. איך מאַך אויך ניט קיין וועזען פון א גרויסער אָדער א לאַנגער נאָז. מיין פיל-יאָריגע ערפאַרונג האָט מיר איבער- צייגט, אז א שיינער אויסזען איז גיכער א פראגע פון מעטאָדע, ווי פון מאַטעריאַל. וויכטיג איז דער פארזוך וואָס ווערט געמאכט און די אינטעליגענץ וואָס ווערט אָנגעווענדט אויף צו פארבעסערען דאָס אויסזען.

די היינטיגע פרוי פון אמעריקע איז גייסטיג מער אנטוויקעלט ווי די פרוי פון פריערדיגע דורות. זי איז געבילדעט אוז גוט דער-

צויגען און זי פארשטייט, ווי וויכטיג דאָס איז, כדי צו געפינען פאַר זיך א פּלאַץ אין עקאָנאָמישען לעבען. אומעטום פאָדערט מען היינט בילדונג אין דער געשעפט-וועלט, און כדי זיך דורכצושטופּען אין דעם גרעאנגעל נאָך שטעלעס, קאָן מען ניט בלייבען הינטער-שטעליג.

און צום סוף, קוקט ניט אויף שיינקייט בלויז ווי אויף א מי-טעל צוצוציהען די מענער. עס איז א ציל פאַר זיך אליין. קודם-כל דאַרפט איר אליין זיין צופרידען מיט אייער אויסזען. אייער קערפּער דאַרף זיין צוגעפּאסט צו אייער גייסט.

„שיינע פרויען"

אין א שיינעם זומערדיגען טאָג בין איך איין מאָל געלעגען און געזוכט רו אין א זומער-פּלאַץ. די רייכקייט פון דער נאַטור האָט זיך פאנאַנדערגעשפּילט פאַר מיינע אויגען — זון-שטראַלען האָבען געלאַסטשעט די צווייגען, א בלענדענדיגע ליכט ארום און ארום, און אומעטום פאַרבענרייכע אוזאָרען. די פאַרשיידענע ליכט-עפעק-טען האָבען דערמאָנט אָן א פּערזישען טעפּיך. און פון אלע זייטען הערען זיך די לאַכעדיגע, שטיפענדיגע שטימען פון יונגע מענער און פרויען, דער קלאַנג פון לויפענדיגע פיס און דאָס שטילע זיפ-צען און מורמלען פון פאַרליבטע פּאָרלעך.

דער אייביגער שפּיל פון אָדם און חוה לעבט ווידער אויף, אזוי ווי עס שפּילט זיך אָפּ אין אלע צייטען, וואו ס'איז נאָר דאָ זון און ביימער און שאָטענס, וואו נאָר מענער און פרויען קומען פּנים אל פּנים מיט זייער שיקזאַל. א קליין ביכעלע איז געלעגען אויף מיין שויס. אין דעם הו-הא פון שטאָטישען לעבען האָב איך אי ניט געהאט די צייט, אי איך בין ניט געווען געשטימט צו לייענען אזא פּאָעטיש ווערק. אָבער דאָ, אין דער סביבה פון ליכט און ראַ-מאַנס האָב איך זיך איבערגעגעבען צו דער שיינער שפּראַך און סטיל פון דעם ענגלישען שרייבער, וויליאם שאַרפּ. אין זיין ביכעל „פעיר

ווימען" (שיינע פרויען) רעדט דער שרייבער וועגען דער שיינער חוה פון זיינע חלומות, ער שפינט דעם טרוים-פּאַדעם פון דעם אייביג יונגען אדם.

איך האַלט, אז מענער און פרויען וואָלטען געדאַרפט פון צייט צו צייט לייענען אזוינע ביכער. ס'וואָלט באַנייט זייערע חלומות און ווידער אויפגעלעבט פאר זיי דעם גייסט פון שיינקייט. עס ווייזט דעם לעבען ווי עס וואָלט געדאַרפט זיין — איין אומאויפ-הערליכער יום-טוב. איך קאָן זיך דאָ ניט אָפּהאַלטען פון ציטירען אייניגע שטעלען פון שאַרפ'ס דערציילונג:

„אין אָנהויב, האָט געזאָגט דער פּערזישער דיכטער, האָט אַלאַה גענומען א רויז, א ליליע, א טויב, א שלאַנג, אביסעל האָניג, א טויטען ים-עפּעל און אביסעל ליים. ווען ער האָט א קוק געטאָן אויף דעם געמיש איז עס געווען די פרוי. דאַן האָט ער געקלערט אז ער וועט אויפלייזען די טיילען, אבער ס'איז שוין געווען צו-שפּעט. אָדם האָט זי שוין געהאַט גענומען פאר זיין פרוי. און עס איז אַנטשטאַנען די מענשהייט. אבער דער שטן האָט אָנגעהויבען זיין כיטרען שפּיל. ער האָט אָנגעוויזען אדמ'ען אויף אַלע חסרונות פון דער פרוי און אדם איז געוואָרען אומרוהיג און פול מיט חרטה. דערנאָך האָט אַלאַה געקראָגען רחמנות אויף דער מענשהייט. ער האָט גענומען דעם מאַנס באַגריף פון שיינקייט און האָט עס מיט איין אָטעם צעשפּרייט אין א הונדערט שיינע אידעאַלען. ער האָט פון דער רעשט געשאַפען א פילפאַרביגע שטרעקע אין די הימלען און האָט זיי אראָפּגעשיקט אויף דער ערד, כדי זיי זאָלען אויף אימער באַשפּיגלען די ערד מיט דער הערליכקייט פון יענעם ערשטען רע-גען-בויגען. אזוי דערציילט דער דיכטער. און ער גיט צו, אז יעדער מאַן האָט ליב דריי פרויענצימערן: די פרוי ווי ער שטעלט זיך זי פאָר אין זיין פאַנטאַזיע; די פרוי ווי ער געפינט זי אין דער ווירק-ליכקייט, און די פרוי פאַרזיכטיג רעווידירט פאר אן אוממעגליכער נייער אויסגאַבע".

איך האָב אויפגעהויבען מיין קאָפּ פון די בלעטער פון זיסקייט און טרויער און זיך אומגעקוקט. אויף א באַנק לעבען מיר איז גע-זעסען א יונג פּאָרעל און איך האָב געהערט ווי אַ יונגע שטימע

חזר׳ט איבער די אלטע, פארצייטיגע ווערטער פון ליבע. זיי האָבען נאָרניט געוואוסט, אז זיי זינגען אן אלטען, צוויבערליכען ניגון, באַגייענדיג דעם ליד פון דער בליהענדיגער מענשהייט.

און דאן זיינען מיינע אויגען געפאלען אויף די ווערטער פון ראָבערט בראונינג, יענער וואונדערליכער פּאָעט, וועלכער האָט געשריבען שורות פון עקסטאז און באדויערונג וועגען דער טרוימענדיגער יוגענט און וועגען דעם אָפּגעקילטען לעבען, וואָס קוקט אויף צוריק: „ליבע טויטע פרוי, מיט אזוינע האָר — וואָס איז געוואָרען פון די גאָלדענע לאָקען, וואָס פלעגען ארונטערפאלען און באַרירען איר בוזים? א קעלט נעמט מיך ארום און איך פיל זיך פאַרעלטערט.“

נאָך א פּאָרעל גייט פארביי, אן עלטערע פּאָר-פאָלק, וואָס איז שוין אריבערגעטראָטען דעם שוועל פון די מיטעלע יאָרען. די יאָרען האָבען זיי ניט געשוינט. זי — פעט און ווייך, יעדע שפּור פון שיינקייט פארשוואונדען, אויגען אָן א גלאנץ, א שווערער גאנג; ער — אויך אָפּגעקילט און פארעלטערט. נאָר דער צויבער פון דער זון, די ביימער, די שיינע לאָנקעס האָבען געווירקט אויך אויף זיי. און איך האָב געזען ווי ער האָט גענומען די האנט פון זיין לעבענסלעגנגליכער באגלייטערין און זי געצערטעלט מיט ווארימקייט, און איך האָב געזען ווי איר קערפּער האָט א ציטער געטאָן פאר גליק.

אָדם און חוה האָבען זיך ווידער אויף א ווײלע באגעגענט. און ס׳איז צוגעפאלען דער אָוונט און א פולע לבנה האָט זיך באַוויזען, קיל און רוהיג. ערגעץ האָט אן אינסטרומענט געציטבעלט די טענער פון א ליבעס-ליד. אדם און חוה האָבען געטאנצט אויף דער לאָנקע אונטער דער זילבערנער לבנה. און אין מיינע אויערען האָבען אָפּגעקלונגען די ווערטער פון יענעם גרויסען דיכטער, וויליאם שעקספּיר: „און דאָך איז זי נאָך די לבנה, און איך — דער מאן“.

יאָ, עס זיינען נאָך דאָ מאָמענטען אין לעבען, ווען יעדער מאן איז א מלך און יעדע פרוי א לבנה. און די מוזיק שפּילט און די ליבע טאנצט צום ריטם.

אַ שיינע ראַם פאַר'ן בילד

אויב אַ פרוי איז היינטיגע צייטען ניט אָנציהענד, האָט זי צו פאַרדאַנקען דערפאַר בלויז איר אומוויסענקייט און גלייכגילטיגקייט. עס פאַרשטייט זיך, אַז עס וועלען זיך צו יעדער צייט געפינען מענשען מיט פיזישע שטריכען, וואָס זיינען ניט גאָר גלייך און ניט פּראָפּאָרציאָנעל צו די איבעריגע טיילען פון געזיכט אָדער פיגור. אָבער דאָך קאָן יעדע פרוי באַזיצען אַ געוויסע מאָס חן.

היינט-צו-טאָג איז ניטאָ קיין תירוץ פאַר דער פרוי, וואָס וויל באמת זיין אָנציהענד. אויף יעדען שריט און טריט וועט זי געפינען גוטע עצות, וואָס קענען איר העלפען דערגרייכען איר ציל. זי קאָן לייענען וועגען פאַרשיידענע מיטלען אין ביכער, צייטונגען, זשורנאַלען; הערען עפענטליכע לעקציעס, ראַדיאָ געשפּרעכען און נאָך און נאָך.

אַזוי פיל פרויען ווילען זיין אַנדערש ווי זיי זיינען. זיי שטעלען פאַר זיך אַלס אידעאַל אַ גרעטאַ גאַרבאָ, אַ דזשאָון קראָופאָרד אָדער אַן אַנדער באַליבטע אַקטריסע. איר קאָנט אַמאָל הערען ווי אַ פרוי באַקלאָגט זיך: „אַך, וואָס טויג מיר די רייד, אַז איך בין פעט!" אָדער: „איך בין אַזוי קליין, אַז קיין זאַך וועט מיר שוין ניט העלפען."

דאָס איז אינגאַנצען אַ פאַלשער בליק. יעדע פאָרמע אָדער פיגור קאָן זיין אַ קונסט-ווערק. נעמט, צום ביישפּיל, די מאַלערייען אָדער סקולפּטור פון אונזערע באַרימטע קינסטלער. איז די באַרימטע „ווענוס דע מילאָ" געווען אַ מאָגערע? און וואָס איז מכח ראַפאַעל, טיציאַן אָדער מאָדערנע קינסטלער ווי רענואַר און פּיער מאַטיס? זייערע פרויען זיינען ניט קיין דאַרע, נאָר פּאַרקערט, זיי האָבען פולבליכע אויסגערונדעטע פיגורען. ניין, ס'איז די קונסט פון אויסדרוק, פון פאָרמירען דעם קערפּער, וואָס מאַכט די פרוי שיין און רייצענד.

אויב די מאָדע פאָדערט אַ שמאָלע טאַליע און די דורכשניטליכע פרוי וויל אויסזען מאָדיש, האָט זי בלויז איין אויסוועג —

צו ארבייטען אויף זיך אזוי לאנג, ביז זי דערגרייכט איר ציל. זי דארף עסען לויט א דיעטע, שפאצירען אסך און מאכען אלערליי פיזישע איבונגגען.

מיר זיינען ניט אלע געבענשט מיט א גלאטער, אומבאפלעק-טער הויט, און ניט יעדע פון אונז האט א שיינעם קאפ האר. מיר דארפען אבער ניט דערלאזען, אז דאס זאל ווערען אן ערנסטע שטערונג. מיר דארפען זיך ניט אפלאזען אין אונזער קליידונג.

אזוינע פרויען, וואס ווערען אנטמוטיגט צוליב זייערע איינגע-בארענע דעפעקטען, וואלטען געקאנט אויפטאן וואונדער, ווען זיי קלייבען פאר זיך אויס נאר אזוינע מאדעס, וואס פאסען זיך פאר זייער פיגור און אזוינע קאלירען, וואס זיינען גוט פאר זייער הויט. דאס מיינט ניט דוקא, אז זיי מוזען קויפען טייערע קליידער, נאר בלויז אפגעבען אביסעל מי און צייט צו זייער אויסזען. עס וועט לאנג ניט נעמען און זיי וועלען זיך איבערצייגען, אז די ארבייט איז ניט קיין ארויסגעווארפענע.

די היינטיגע מאדעס זיינען אזוי פארשיידענארטיג, אז ס׳איז גרינג צוצוקלייבען זיך אזוינע קליידער, וואס אונטערשטרייכען די שיינע שטריכען און ציהען אפ די אויפמערקזאמקייט פון יענע שטריכען, וועלכע מיר ווילען באהאלטען.

אידישע פרויען האבען ענטוויקעלט א בעסערען געשמאק פאר קאלירען, און זיי טראגען ניט אזוי פיל שווארץ ווי אמאל. דורך אויספרובירען פארשיידענע קאלירען, וועט יעדע פרוי קאנען אויס-געפינען, צי פאר איר פאסט בעסער א העל-בלוי אדער טונקעל-בלוי, א פרייליכע רויט פאר איר העלער הויט און טונקעלע אויגען, אדער א טיפער רויט פאר איר טונקעלער הויט.

היטעלאך שפילען אויך א גרויסע ראלע אין דער קליידונג פון דער פרוי. זי דארף אין זינען האבען ביים איינקויפען צי פאר איר איז בעסער א גרויסע הוט, וואס באהאלט אירע האר, אדער א קליין היטעלע, וואס וויזט ארוים אירע שיינע האר. די מערסטע פרויען קאנען טאקע טראגען אזוינע קליינע היטעלאך, וועלכע זיינען אי שיין, אי געזונט פאר די האר. טאמער אבער איז די פרוי א קליינע מיט גרויסע געזיכט-שטריכען און א גרויסען פנים און דערצו האט

זי נאָך אביסעל איבעריגע וואָג, דארף זי זיין באזונדערס פאָרזיכ-טיג ביים אויסקלייבען א היטעלע. געוויינליך איז פאר אזא פרוי מער צוגעפּאסט א הוט מיט א ברעג.

איידער מען טראכט אָבער פון קליידער, מוז מען זיך באזאָרגען מיט די ריכטיגע אונטער-קליידער. אמת, געזינטער וואָלט געווען, ווען פרויען טראָגען ניט קיין קאָרסעטען און לאָזען זייערע מוס-קולען ארבייטען אויף א נאטירליכען אופן. אבער אזוי ווי פרויען ווילען דאָך סיי-ווי נאָכלויפען די מאָדע, דארפען זיי כאָטש אויס-קלייבען אזוינע קאָרסעטען, וואס פּאסען זיך פאר זייער סאָרט פיגור. היינט קאָן יעדע פרוי געפינען פאר זיך דעם פּאסיגען קאָר-סעט. זי דארף עס ניט באשטעלען, ווי אמאָל איר באָבע.

קודם-כל דארף דער קאָרסעט נאָכגיין די נאטירליכע ליניעס פון דעם קערפּער און לאָזען די פארשיידענע מוסקולען זיך באוועגען אזוי פריי ווי מעגליך, אזוי דאָס די פרוי קאָן זיך האלטען גראציעז און ניט שטייף ווי א ברעט. אזוי, למשל, דארף די פרוי מיט א הויכען ביוסט טראָגען א נידעריגען קאָרסעט מיט א גוטען „ברא-זיר" פאר איר ביוסט.

איך האָב זיך אזוי פיל אָפּגעשטעלט אויף די אלע איינצעל-הייטען, וואָס זיינען ניט קיין נייעס פאר פילע פון אייך, דערפאר, וואָס איך וויל אונטערשטרייכען נאָכאמאָל די וויכטיגקייט פון צו-פּאסען קליידער צו יעדער איינציגער פיגור. מיט אנדערעווערטער, יעדע פרוי דארף מאכען א „שיינעם ראָם פאר'ן בילד" און שאפען פון זיך א קונסטווערק.

די דיקטאטור פון שיינקייט

רופט זיך אָן דאָרא צו סיידי'ן:

— האָסט שוין געזען די לעצטע נייעס?

— וואָס פאר א נייעס? א מאָרד צי א גט, צי וואָס?

— וואָס מיר א גט, ס'איז פיל וויכטיגער. עס רירט אָן מיך און

דיך און אלע פרויען. דאָרא האָט ארויסגעצויגען פון איר האַנט טאַש אַן אויסשניט פון א צייטונג, אין א קעסטעל אויף דער ערש־טער זייט פון צייטונג האָט ארויסגעשריען אַן אויפפאָדערונג צו דעם פּרויענטום : — „די פרוי פון 1936 וועט זיין בלאָנד, דין און וועט וועגען נאָר הונדערט פונט.“

דאָרא האָט אָנגעקוקט סיידי׳ן און סיידי האָט אָפּגעענטפערט מיט א שפּילעוודיגען שמייכעל אין די אויגען, אוןביידע האָבען שווער אָפּגעזיפצט.

נו, ס׳איז שוין ווידער בלאָנד און שלאַנק, און אָט מיט א יאָר צוריק האָט מען אונז צוגעזאָגט ארונטערצולאָזען די גרעניצען און דערלויבען אונז ברוינע האָר און 130 פונט וואָג. און איצט, נאָט אייך א נייע משוגעת!

דאָס האָבען די „אינטערנעשאָנאל ביוטי שאָפּ אָונערס“ ביי זייער יערליכער קאָנווענשאָן איבעראיינעם פעסטגעשטעלט וואָס עס איז שיינקייט.

איך פרעג אייך : מוזען מיר טאַקע נאָכקומען דעם גזר־דין?

אָבער דאָרא און סיידי האָבען ניט געפרעגט קיין קשיות. זיי זיינען גלייך געלאָפען זיך בעראטען מיט די עקספּערטען אין זייער ביוטי־פּארלאָר. בידנע נפשות! אזוי לויפען זיי נאָך אלע מאָדעס, ווי נאָך׳ן רעגענבויגען. יונגערהייט זוכען זיי דעם מאָרגען און אַז זיי ווערען עלטער, זוכען זיי מיט ליכט דעם פארפאַלענעם נעכטען.

איך האָב געהערט אין א קרייז פון פריינט, ווי אַן אַלטער מאַן האָט מיט בעדויערען גערעדט וועגען די שיינהייטען פון זיין יוגענט. ער האָט טיף אָפּגעזיפצט און זיינע אויגען זיינען פארלאָפען געוואָרען מיט טרערען. „אַך, איז זי געווען שיין! מ׳זעט שוין ניט מער אזוינע שיינהייטען“. „זי“ איז געווען די בארימטע שיינהייט פון פריהער־דיגען דור, ליליען ראָסעל, מיט וועלכער ס׳האָט געקלונגען א וועלט. „יאָ, ליליען ראָסעל האָט געקענט באַלייכטען אלע פינסטערע ווינ־קעלעך פון א צימער מיט איר שטראַלענדיגער שיינקייט און לע־בענס־פרייד. מענער זיינען געבליבען אָן אָן אָטעם, זיי זיינען בא־צויבערט געוואָרען. יאָ, זיי האָבען פארכאַפּט אן אויג, אָט יענע פרויען פון אמאָל“.

די יונגעלייט וואָס האָבען זיך צוגעהערט צו די באַגייסטערטע רייד, האָבען באַטראַכט דעם אַלטען מיט רחמנות און מיטלייד. נו, מ׳ווייסט שוין, אַז אַלטע לייט קענען זיך פאַרגיין איבער זייערע טרוימען פון דער פאַרגאַנגענהייט. דער אמת איז אָבער, אַז דער זקן איז געווען גערעכט. אַ באַשרייבונג פון יענע שיינהייטען וואָלט היינט געקלונגען ווי אַ שיינע ליד: „איר הויט איז ווי מילך און רויזען; איר קליין, גלייך נעזעל איז ווי געשניצט אין אַ גריכישער סטאַטוע; איר מויל איז ווי דער בויגען פון קיופיד (גאָט פון ליבע); אירע ברעמען זיינען גלייך; איר שטערן איז וויים און פיר-עקיג; און זי טראָגט אַ קרוין פון גאָלדענע לאָקען". דאָס איז געווען דער מוסטער פון דער קלאַסישער, קעניגליכער שיינהייט, וועגען וועלכער ס׳האָט ניט געקענט זיין קיין מיינונגס פאַרשיידענהייט.

דער אידעאַל פון שיינהייט האָט זיך אָבער געענדערט. אונזער צייט איז אַן אָנגעשטרענגטע, אַ נערוועזע, און פונקט ווי די עפּאָכע האָט זיך געביטען, איז אויך אונזער געשמאַק אָפּגעטראָטען פון דעם קלאַסישען אידעאַל פון פולקאָמענהייט און רוהיגקייט. היינטיגע מענער פילען זיך אומרוהיג ווען זיי זעען אַ שיינע פרוי וואָס איז צו-פערפעקט. זיי געפעלט בעסער אַ נערוועזער טיפּ, אַ פרוי וואָס איז מענשליך און ניט אַ געטליכע סטאַטוע. מיר זיינען שוין מער ניט צופרידען מיט דעם איבערפלאַך, מיר ווילען בעסער די ווירק-ליכקייט וואָס איז אָנגעצויגען ווי אַ סטרונע, אָבער וואָס זידט מיט אַלע מעלות און חסרונות פונ׳ם לעבען. אַ פרוי וואָס איז באַשאָנקען מיט אַן אינטערעסאַנטער פערזענליכקייט איז מער צוציהענד ווי אַ פערפעקטע מאַסקע. נעמט, למשל, דעם טיפּ פון אַ גרעטאַ גאַרבאָ. לויט אַלע כללים פון קלאַסישער שיינקייט, איז זי אַ דורכפאַל — לאַנגע אָרעמס, לאַנגע, גרויסע פיס, אַ פיגור וואָס איז ניט באַזונ-דערס אָנציהענד, אַ שטימע וואָס איז הייזעריגלעך — און דאָך ווער וועט לייקענען אַז זי באַזיצט אַן אומגעהויערען חן? עס ליגט ניט אין אירע געזיכט-שטריכען, ניט אין איר געברויך פון קאָסמע-טיקס אָדער אינ׳ם קאָליר פון די האָר. ניין, ס׳איז איר פערזענ-ליכקייט, וואָס שאַפט דעם איינדרוק.

אָבער די דאָראַ׳ס און די סיידי׳ס באַטראַכטען זיך ניט. זיי טוען אייך זאָך: זיי פאָלגען וואָס נאָר אימיצער א דיקטאַטאָר פון שיינקייט באַפעלט. זיי גיבען זיך גלייך אונטער, ווי עס וואָלט נעווען לויטער חכמה. נעכטען איז נעווען דער באַפעל „פּלאַטינום בלאָנד“, האָבען זיי אָפּגעפארבט די ברוינע האָר אויף „פּלאַטינום“. אַן אנדערש מאָל איז „טיטיאַן“ אָדער „אָובורין“ אָדער „גאָלדען בלאָנד“, און די גאנצע ווייבליכקייט פון אמעריקע נעמט אָן איין פּנים. דערווייל פארלירען די האָר דעם נאַטירליכען קאָליר און מען דערקענט עס שוין ניט.

— וואָס מאכט אייער פרוי? — פרעגט איין מאַן דעם צווייטען.

— פון וואַנען זאָל איך וויסען, אז איך זע זי ניט.

— וואָס איז? איר האָט זיך דען צעשיידט?

— אָך, ניין, אָבער זי האָט זיך אזוי איבערגעמאכט, אז איך קען זי מער ניט זען.

ס׳איז טאקע א וויץ, אבער אין דעם ליגט אַסך אמת. פרויען באהאַלטען זיך הינטער א מאַסקע, אז מען זעט זיי קוים ארויס. זיי באהאַנדלען דעם קערפּער אזוי ווי עס וואָלט געווען אביסעל ליים, וואָס מען קען קלעפּען ווי עס ווילט זיך נאָר, און ניט קיין לעבעדינער אָרגאַניזם מיט אייגענע געזעצען פון מאָס און פּראָ-פּאָרציע. נעמט, צום ביישפּיל, די פראגע פון וואָג. איך גיב צו, אז עס איז אי אומגעזונט, אי מיאוס צו זיין צו-פעט און עס איז זייער נוצליך צו עסען לויט א דיעטע און פארלירען וואָג אין אַזא פאַל. אבער ס׳מוז דאָך אַלץ זיין מיט א מאָס. א פרוי וואָס איז געבויט לויט גרעסערע פּראָפּאָרציעס קען ניט און דאַרף ניט וועגען א הונדערט פונט. דאָס איז שעדליך פאר איר געזונט און זינלאָז פאר איר פיזיאָלאָגישען געבוי. עס מוז דאָך זיין א מיטעלוועג צווי-שען הונדערט מיט אכציג פונט, וואָס איז פאר איר צופיל, און הונ-דערט פונט, וואָס איז געוויס צו-ווייניג. מען דאַרף אויך נעמען אין אָנבאַטראַכט דעם עלטער, די הויך, דעם געזונט-צושטאַנד, א. אַז. וו.

דאָס זעלבע איז אויך גילטיג פאר די האָר. פארוואָס איז עפּעס בלאָנד שענער ווי ברוין? דערפאר וואָס די „נאָרדישע“

משוגעת האָט זיך צעשפּילט אין דער פּאָליטיק? פּאַרוואָס זאָלען מיר בעסער ניט נאָכמאַכען די נאַטור? זיינען אַלע בלומען רויט?

מיר פרויען דאַרפען זיך אויסלערנען די שווערע לעקציע, ווי אַזוי צו באַפרייען זיך פון דער דיקטאַטור פון מאָדע-משוגעת׳ן וואָס ווערען אַרויסגעגעבען פון מענשען וועלכע נוצען אויס די שוואַכקייטען פון פרויען און צווינגען זיי צו ווערען זייערע שקלאַ-פען פון איין סעזאָן צום צווייטען.

קליידער און שיינקייט

פרויען האָבען אַסך צו לערנען פון מואווי-אַקטריסעס וועגען שיינקייט. די ליבלינג סטאַרס פון האָליוואָוד קאָנען זיי ציגען ניט נאָר ווי צו האַלטען ריכטיג דעם קערפּער, ניט נאָר ווי צו אויפפירען זיך אין געזעלשאַפט, נאָר וואָס איז וויכטיגער: ווי אַזוי אַרויס-צואווייזען זייער אמת׳ע, אייגענאַרטיגע פערזענליכקייט דורך דעם ריכטיגען אופן פון קליידען זיך.

יעדע נייע מואווי אַקטריסע וואָס קומט-אָן אין האָליוואָוד, שטעלט מיט זיך פאָר א באַזונדער טיפּ פון פרויען-שיינקייט. עס איז דעריבער קיין וואונדער ניט, וואָס פיל פרויען, הויפּטזעכליך יונגע, דערזעען אין דער נייער סטאַר די פאַרקערפּערונג פון זייער אייגענעם אידעאַל פון שיינקייט — דעם אידעאַל צו וועלכען זיי אַליין שטרעבען. כאָטש די מערסטע פון זיי ווייסען, אַז זיי וועלען קיינמאָל ניט קאָנען אויסזען פּונקט אַזוי ווי זייער באַליבטע אַקט-ריסע, זיינען זיי אָבער צופרידען צו זיין „כמעט" אַזוי ווי זי. הויבען זיי אָן נאָכצומאַכען זייער אידעאַל אין יעדען פּרט, און זיי לאָזען ניט דורך קיין איין פילם אין וועלכער זי טרעט-אויף. זיי הויבען-אָן טראָגען דעם זעלבען סאָרט קליידער, זיי שטודירען אירע אַלע זשעסטען, זיי מאַכען נאָך אירע אַלע באַוועגונגען. אַזוי האָט פּאַסירט ווען גרעטאַ גאַרבאָ, די שוועדישע שוישפּילערין, איז פּלוצלינג גע-וואָרען שטאַרק פּאָפּולער אין די מואווים.

זי האָט א היפשע צייט „געהערשט“ איבער טויזענטער פרויען אין לאנד און עס זיינען נאָך איצט אויך פאראן געגוג מיידלעך, וואָס וואָלטען עס באטראכט פאר דעם גרעסטען קאָמפּלימענט ווען אימיצער זאָל זיי זאָגען: „דו זעסט איצט אויס פונקט ווי גרעטא גארבאָ!“

ניט לאנג צוריק האָט זיך באוויזען אין האָליוואוד א יונגע אמעריקאנער מיידעל מיט דעם נאָמען דזשין הארלאָו, די אָריגי-נעלע פּלאטינום-בלאָנד, און גלייך נאָך איר ערשטען ארויסטריט אין די מואווים האָבען זיך אסך פרויען געלאָזט אָפּפארבען זייערע האָר אויף ווייס-בלאָנד.

ווען מען זעט אויף דעם לייוועגט די וואונדערליך-שיינע פרויען פון האָליוואוד, מיינט מען באמת, אז זיי זיינען עפּעס אויסערגע-וויינליכע באשעפענישען צו וועלכע די געוויינליכע פרוי קאָן זיך, חס וחלילה, ניט פארגלייכען. אין דער ווירקליכקייט אָבער קאָן כמעט יעדע פרוי ווערען אזוי רייצענד ווי די מערסטע מואווי-שטע-רען, אויב זי זאָל זיך אָפּגעבען מיט זיך אליין אזוי פיל, וויפיל די אַקטריסעס טוען דאָס. עס האָט אונזערע מואווי-שוישפּילערינס אָפּגעקאָסט אסך מי איידער זיי האָבען זיך אויסגעלערנט אַקוראט וועלכע קליידער פּאסען זיי אמבעסטען, און אקוראט וועלכע מאָדעס עס ווייזען ארויס זייער פּערזענליכקייט און ציהען־צו די אויפ-מערקזאמקייט פון דעם פּובליקום צו די בעסטע מעלות פון זייער קערפּער.

ניט אַלע מואווי-אַקטריסעס זיינען פּערפעקט. כמעט אַלע האָ-בען זיי באשטימטע פיזישע חסרונות. איינע האָט צו ברייטע היפ-טען, איינע האָט א מיאוס׳ן רוקען, א דריטע איז צו הויך און א פערטע איז צו קליין. דאָס פּובליקום קאָן אָבער קיינמאָל ניט זען די דאָזיגע חסרונות זייערע, ווייל די אַקטריסעס שטודירען זיך אליין און פארבעסערען זייערע חסרונות איידער זיי שטעלען זיך אוועק אין פראָנט פון א קאַמערע. עס פארשטייט זיך, אז זיי היטען-אָפּ א שטריינגע דיעטע די גאנצע צייט און גיבען זיך אָפּ גאָר אסך מיט פיזישע איבונגען, כדי זייער פיגור זאָל תמיד זיין פעסט און שלאַנק. אָבער הויפּטזעכליך פארלאָזען זיי זיך אויף זייערע קליידער צו

פאַרדעקען זייערע חסרונות. אויב אַן אַקטריסע איז קורץ, טראָגט זי אַלעמאָל אַזעלכע קליידער וואָס מאַכען איר אויסזען העכער. אויב זי האָט ברייטע היפטען, ווערען אירע קליידער געשניטען אַזוי, אַז זיי מאַכען אירע היפטען אויסזען פיל שמעלער. צוויי ביישפּילען פון באַרימטע אַקטריסעס וואָס האָבען אויסגעזען אומגעלומפּערט ווען זיי זיינען אָנגעקומען אין האָליוואוד, אָבער זיינען דערנאָך געוואָרען באַוואוסט איבער דער גאַנצער וועלט אַלס שיינהייטען, זיינען גלאָריאַ סוואַנסאָן און גרעטאַ גאַרבאָ.

אַ פרוי דאַרף זיך קליידען ניט נאָר לויט די ליניעס פון איר קערפּער, נאָר וואָס איז פיל וויכטיגער: לויט די ליניעס פון איר פּערזענליכקייט. ניט אַלע זיינען מיר געבענשט מיט שיינע, שלאַנקע פיגורען, ניט אַלע האָבען אַ שיינע הויט אָדער אַ קאָפּ געדיכטע, געזונטע האָר. דאָס הייסט אָבער ניט, אַז מיר דאַרפען אַרונטערלאָזען די הענט און אויפהערען צו זיין פּאָרזיכטיג ווענען די קאָלירען וואָס מען טראָגט, ווענען די מאָדעס, ווענען די מאַטעריאַלען. די מערסטע אידישע פרויען האָבען זיך שוין באַפרייט פון זייער ביז איצטיגער געוואוינהייט פון זיין פּראַקטיש און קויפען נאָר טונקעלע קליידער אפילו אין זומער-צייט. מען געפינט שוין מער ניט אַזוי פיל שוואַרצע קליידער אין דער גאַרדעראָב פון אַ אידישער פרוי. אַנשטאָט דעם געפינט מען איצט אַ העל-גרין קליידעל, אום צו מאַכען די אויגען אויסזען ליכטיג, אויב זיי זיינען העל אין קאָליר, און אַ שיין רויט קליידעל, אויב די פרוי איז אַ ברונעטקע און האָט שוואַרצע אויגען.

כדי דאָס קלייד זאָל קאָנען ליגען גוט, איז היינטיגע צייטען נויטיג צו טראָגען אַ קאָרסעט, וואָס זאָל האַלטען שטייף דעם קערפּער. מאַנכע מענשען זאָגען, אַז עס איז געזינטער פאַר פרויען ניט צו טראָגען קיין קאָרסעטען און לאָזען די מוסקלען זיין פריי, ווי די נאַטור האָט געוואָלט. היינט-צו-טאָג ווערען אָבער קאָרסעטען אַזוי גוט צוגעפּאַסט און זיינען אַזוי באַקוועם, אַז עס איז בשום אופן ניט שעדליך צו טראָגען זיי. מען זאָגט אפילו, אַז עס איז געזינטער, אַז די מוסקולען זאָלען זיין איינגעהאַלטען. דער קאָרסעט דאַרף אָבער נאָכפאָלגען די נאַטירליכע ליניעס פון קערפּער אום צו

זיין פּאַלקאַם באַקוועם. אַ פרוי מיט אַ הויכען בוזעם וועט זיך פי-
לען מער באַקוועם צו טראָגען אַ נידעריגען קאָרסעט ווי אַ הויכען.

דערנאָך קאָן זי צוקויפען אַ גוטען בראַזיר, וואָס וועט איינ-
נעמען איר בוזעם ווי עס באַדאַרף זיין. די יונגע מיידעל אָדער די
פרוי וואָס האָט אַ מיידלשע פיגור, וועט זיך פילען זייער באַקוועם
צו טראָגען אַ לייכטען „גוירדעל" אָדער גאָר אַן „אָל-אין-וואָן", וואָס
איז אַ קאָמבינאַציע פון בראַזיר און גוירדעל. אַ קאָרסעט העלפט,
אַז מען זאָל האַלטען ריכטיג דעם קערפּער, און אין דעם אַליין ווע-
לען אַסך פרויען געפינען אַ רפואה צו אַסך פון זייערע ווייטאָגען.

שטראַלענדיגע שיינקייט

אַ יונגע מיידעל, וועלכע קומט צו מיר פון צייט צו צייט זיך אָראָפּ-
ריידען פון הארצען, האָט זיך איינמאָל באַקלאָגט פאַר מיר אויף
אַ מאָדנע זאַך:

„קאָנט איר מיר פּיליכט ערקלערען," האָט זי געזאָגט, „די
מאָדנע אויפפירונג פון מיינעם אַ פריינט? ער איז גראַד אַ פיינער
יונגערמאַן און ער געפעלט מיר. ער מאַכט דעם איינדרוק, אַז ער
האָט מיך ליב, אַבער ער ווייזט אַרויס זיין ליבע נאָר ביי געוויסע
געלעגענהייטען.

„עס ווייזט אויס, אַז איך געפין חן אין זיינע אויגען, ווען איך
בין אונטער אַ שטאַרקער אילומינאַציע, אָדער ווען איך גיי אָנגע-
טאָן אין פרייליכע קאָלירען. דעמאָלט פירט ער זיך אויך ווי אַ מאַן,
וואָס איז פאַרליבט איבער די אויערן. ער קוקט אויף מיר מיט
אַזוינע פאַרערענדיגע אויגען און באַשיט מיך מיט קאָמפּלימענטען:
דו ביזט אַזוי שיין, אַזוי שטראַלענדיג, און אַז. וו.

„ווי נאָר ער דערזעט מיך אַבער אין אַ טונקעלער קלייד אָדער
אין אַ פּלאַץ, וואו דאָס ליכט איז ניט אַזוי העל (ווי ביי אונז אין
הויז, וואו עס זיינען ניט פאַראַן קיין סך לאָמפּען און די עלעקטרישע
לעמפּלאַך זיינען פון אַ נידעריגער קראַפט), ענדערט ער זיך גאָר

איינגאנצען. ער קוקט אויף מיר, אזוי ווי ער וואָלט מיך קיינמאָל פריהער ניט געזען. ער מאכט א פארזוך צו זיין אנגענעם, אָבער איך קאָן קלאָר ארויסלייענען פון זיינע אויגען, אז ער איז אנטוישט. גו, ווי קאָנט איר ערקלערען אזא ערשיינונג?"

איך האָב אָנגעקוקט דאָס מיידעל. זי איז יונג, ניט קיין פול-קאָמענע שיינהייט, אפילו ניט זייער חנ'עוודיג, אבער פריש און לע-בעדיג מיט בלישטשענדיגע אויגען. זי איז געשטאנען אין דער שיין פון דער אילומינאציע און איר פנים איז געווען באַלויכטען, אזוי, אז עס האָט אפילו אָנגענומען א געוויסע גראד שיינקייט.

„צוערשט," האָב איך זיך צו איר געווענדט, „טוט א קוק אויף זיך אין שפיגעל." זי האָט זיך א קער געטאָן צום גרויסען שפיגעל אויף דער וואנט און האָט געגאַפט:

„אך, איך זע דאָך גאָר אויס שיין, אפילו אויב איך גיב עס אליין צו."

„יאָ, מיין טייערע, אמת. איך וויל אייך ניט שמייכלען, אָבער איר האָט טאקע א פיינעם אויסזען, כאָטש איר קאָנט זיך ניט באַ-רימען מיט אויסערגעוויינליכער שיינקייט. דאָס ליכט האָט אייך איינגאנצען איבערגעאנדערשט. די בלישטשענדיגע אומגעבונג האָט אייך געמאכט פאר אן אַנדער מענשען. ווייסט איר דען ניט, אז שיינקייט איז בלויז א שפיל פון ליכט און שאָטען? א לעבעדיג מענשליך פנים איז פונקט אזוי אויסגעשטעלט צו די באדינגונגען פון דער סביבה, ווי א מענשליך פנים, וואָס ווערט געמאָלען פון א קינסטלער. קוקט זיך צו צו די בילדער, וועלכע הענגען אין א מו-זייאום, און איהר וועט שטוינען פון דער ווירקונג, וואָס ליכט האָט אויף די בילדער. דאָסזעלבע בילד, ווען עס הענגט אין דער פאַסי-גער ליכט, שטראַלט מיט שיינקייט, מיט רייכע פאַרבען און אויס-דרוק. ווען עס ווערט אבער געהאנגען צו הויך אָדער צו נידעריג אָדער אין אן אומגינסטיגען ליכט, ווערט עס פלאַך און מאָנאָטאָן, עס פארלירט די גאנצע באַדייטונג.

„פון אייער אייגענער באַשרייבונג איז צו זען, אז די ליכט-עפעקטען אין אייער וואוינונג זיינען ניט גינסטיג אויף אונטערצו-שטרייכען דעם קאָליר פון אייערע האָר, אייערע אויגען און הויט.

און ווען איר טראָגט נאָך דערצו טונקעלע קליידער, מאכט עס נאָך ערגער.

„מערסטע מענשען באגרייפען ניט דעם ווערט פון דער פּאסי-גער באלייכטונג אין זייערע היימען. ביי זיי קומט אויס, אז ס׳איז ניט כדאי אָפּצוגעבען פיל אויפמערקזאמקייט דערצו. זיי זיינען ניט פאָרזיכטיג אויסצוקלייבען פאסיגע פארבען פאר די ווענט פון דער דירה, וועלכע זעען מערסטענס אויס גרוי און ניט אָנציהענד, באַזונדערס דאָרט, וואו עס קומט אריין ווייניג זונענשיין.

„איר אליין זעהט, אין די אויגען פון דעם, וואָס קוקט אויף אייך, איינער פון די געגענשטאנדען אין אייער סביבה. איר זעהט אויך א ליכט-עפעקט. אָט נעמט אזא ביישפּיל: איר האָט באַשמירט אייערע ליפּען מיט ליפּפארב. אין דער זונענשיין וואָלטען אייערע ליפּען אויסגעזען ווי רויטע קארשען, אבער אין א טונקעלער באַליכטונג ווערט דער רויטער קאָליר טעמפּ און אומעטיג. דער רע-זולטאַט איז א טרויעריגער.

„אזא מין הויט און אזוינע אויגען ווי אייערע פאָדערען העלע ליכט. ווען דאָס ליכט ווערט טונקעלער, נעמט אָן אייער קאָליר א נעלבליכען טאָן. דאָס איז אויך גילטיג אויף אמת׳ע שיינהייטען. איר קאָנט עס באמערקען אויף דער בינע. דער ערפאָלג פון אן אַקטריסע איז זייער פיל אָפּהענגיג אָן די ליכט-עפעקטען, וואָס שיי-נען אַרויף אויף איר פּנים. דערפאר זיינען אַקטיאָרען זייער עמפּינדליך צו באלייכטונג. פון לאַנג-יאָריגער ערפארונג האָבען זיי זיך אויסגעלערענט צו וויסען די באַדייטונג דערפון.

„געוויס איז א היים ניט קיין בינע און איר קאָנט ניט האָבען קיין שטאַב מיט עלעקטרישענס אכטונג צו געבען אויף דער באַלייכטונג, אָבער איינס קאָנט איר יאָ טאָן — איר דארפט זיך אימער אזוי אוועקשטעלען אָדער זעצען, אז איר זאָלט זיך געפינען אין דער פּאסינער ליכט און זאָלט קיינמאָל ניט זיין אין שאָטען. איר דארפט באַזונדערס שענקען אויפמערקזאמקייט צו דעם שפּיל פון קאָנט-ראַסטען. אויב איר זעהט אָנגעטאָן אין ווייסען, פּרובט צו זיין אין א טונקעלערען הינטערגרונט (די זאכען ארום אייך זאָלען זיין טונ-

קעל), אויב איר זייט געקליידט אין טונקעלע קאָלירען, זוכט א העלען הינטערגרונט.

„א העל-הויטיגע פרוי ווערט העלער און שענער, ווען די ליכט-שטראַלען פאַלען אויף איר און אונטערשטרייכען אירע בלאָנדע אָדער רויטע האָר. א ברונעטקע דאַרף זוכען די מער-קאָמפּליצירטע ליכט-עפעקטען, אָדער מאַטע, זילבערנע טענער, אָדער שטאַרקע, רויטע פאַרבען.

„איך ווייס, אז דאָס וועט אפשר פאַלען אויף אייך ווי א שווערער באַרג. איר מיינט אפשר, אז ס'איז זייער שווער דאָס צו דערגרייכען. ס'איז אבער ניט אמת. שולדיג איז נאָר אונזער פויל-קייט און קנאַפּער אינטערעס אין שיינע זאכען. דערפאַר זיינען מיר גלייכגילטיג צו די קאָלירען אין אונזער אומגעבונג און צו דער אויס-שטראַלונג פון ליכט.

„יאָ, מיין טייערע, די קונסט צו זיין שיין איז ניט אזוי לייכט. מען דאַרף זיך דאָס אויסלערנען, פּונקט אזוי ווי יעדע אנדערע קונסט.“

מונטער זאָל מען זיין!

ווען איך זאָל האָבען א דעה אין דער אָנפירונג פון אונזערע גרויסע דערציהונג דעפּאַרטמענטען, וואָלט איך באַשטאַנען אויף דעם מען זאָל איינפירען א נייעם קורס — די קונסט פון פאַרגעניגען און מונטערקייט.

פון אַלע קונסטען איז עס געוויס דער שווערסטער אויסצו-לערנען, אָבער צו דער זעלבער צייט איז עס איינער פון די ניצ-ליכסטע און נויטיגסטע. עס קלינגט אפשר מאָדנע — ווער ווייס עס ניט ווי הנאה צו האבען פון לעבען, אויב ער האָט נאָר די גע-לעגענהייט? אפילו א קינד אין וויג קען די „מלאכה“. אמת, א קינד קען יאָ, אבער א דערוואקסענער, דוקא ניט.

אָט די קונסט פון פאַרגעניגען און מונטערקייט פאַרלירען מענ-

שען געוויינליך ווען זיי גייען איבער פון קינדהייט צום דערוואקסענעם לעבען. די טעמע איז געווים א ברייטע, אבער איך וועל זיך נאר אפשטעלען אויף איין פאזע דערפון — דער אויסדרוק פון אונזערע געפילען. איך באציה זיך דא באזונדערם אויף דעם אויסדרוק פון פנים.

ווען איר קוקט זיך גוט צו צו מענשען, וועט איר באמערקען, אז ניינציג פראצענט פון מענער און פרויען — אויף די גאסען, אין רעסטאראנען, אין טעאטערס, אדער אפילו אין די היימען — האבען א צושטרייטען, פארזארגטען, אומעטיגען אויסזען. איר זעט פאר זיך צעקנייטשטע שטערנס, צוזאמענגעפרעסטע ליפען, א פארכמורעטען בליק, א געוויסע אנגעצויגענקייט און צעריי צטקייט.

געווים האבען זיי גענוג אורזאכען דערפאר — כל׳ערליי דאגות, אומזיכערקייט בנוגע צו פרנסה און ארבייט, אלגעמיינע אנטוישונג און אומצופרידענקייט, און אלס צוגאב דער טאראראם פון גרויסשטאטישען לעבען.

ניט קוקענדיג אויף די אלע סיבות, איז דאך ניטא קיין אורזאך פארוואס א מענש זאל זיך לייכט אונטערגעבען. אפילו אין די אומשטענדען אונטער וועלכע מיר לעבען היינטיגע צייטען, זיינען פאראן גענוג פארגיטיגענדע מאמענטען פון שיינקייט, פרייד, אמת׳ען גליק. זיי קענען אפילו זיין שנעל-פליהענדיגע מאמענטען, אבער פרייד דארף זיין אזוי ווי דער עסענץ פון רויזען — איין טראפען אויסגעדריקט פון פילע בלומען, וואס קומט אן דעם מענשען מיט פיין, אבער דערפאר איז דער טראפען א וואונדערליכער פארפיום. עס ווענדעט זיך נאר, ווי אזוי מיר פאסען זיך צו צום לעבען.

האט איר ווען עס איז באמערקט, ווי אן אקטיאר אויף דער בינע גייט אריבער פון איין געפיל צום צווייטען? די געפילען וואלטען פאר אייך קיינמאל ניט קלאר געווען, ווען ניט די באוועגונגען, דער שפיל פון מוסקולען. כדי אויסצודריקען טרויער, דארף מען דורכמאכען פארשיידענע באוועגונגען — ארונטערלאזען דעם קאפ, קנייטשען דעם שטערן, א. אז. וו., און דער געפיל קומט שוין פון

זיך אליין. דאָס זעלבע איז אמת בנוגע א קאָמישען אויסדרוק. פּרואווט זיך נאָר נאָכלאָזען, שמייכלען און איר וועט באמערקען, אז אין א ווײַלע ארום וועט אייער האנדלונג באווירקען די אינער-ליכע געפילען. צוערשט איז אייער שמייכעל א געקינצעלטער, דער-נאָך הויבט עס אָן צו ווערען נאַטירליך, איר פילט זיך פרייליכער, לעבעדיגער, מונטערער.

איך זאָג דאָס אלץ צוליב דעם, וואָס איך האָב באמערקט צווי-שען פרויען א נייגונג צו „שפּילען" אין ערנסטקייט. עפּעס קענען זיי ניט געפינען קיין מיטעלוועג פאר זייער געזיכטליכען אויסדרוק. אָדער זיי כי-כי-כי׳קען, באזונדערס אין דער פריהער יוגענט, און מאכען זיך לעכערליך, אָדער זיי ציהען אויף זיך ארויף אזא ערנסטע מינע, אז זיי זעען אויס ווי מאַסקעס פון טרויער. זיי מיינען אודאי, אז זייער סביבה פאָדערט זיי זאָלען זיך פארוואנדלען אין איינעם פון די צוויי עקסטרעמען. און אזוי ווי מיר זיינען כמעט אלע גע-בוירענע אקטיאָרען, לערנען מיר אונזערע געזיכטער אָנצונעמען איינעם פון די צוויי אָנגעגעבענע אויסדריקען, און ביידע זיינען אָפּט געקינצעלט און פארקרימען דעם נאַטירליכען אויסזען. נו, אויב מיר מוזען זיך שוין אָנטאָן א מאַסקע, זאָל עס כאָטש זיין א פרייליכע, א מונטערע, די מאַסקע פון געלעכטער.

איך דערמאָן זיך אָן אן ארטיקעל, וואָס איך האָב געלייענט ערגעץ אין א צייטונג. דער תמצית דערפון איז געווען, אז געלעכ-טער האָט א היילונגסווערט. איר קענט, זאָגט דער שרייבער, היילען קראנקע דורך דעם וואָס איר וועט זיי מאכען צום לאכען. געוויס איז דאָס ניט קיין נייע אנטדעקונג. דער מוסר-השכל איז שוין ארויסגעבראכט געוואָרען אין כל׳ערליי מעשיות און לעגענדעס. אָבער עס איז אלעמאָל כדאי צו דערמאָנען מענשען אין דעם. איך ווייס ניט, אויף וויפיל מען קען זיך פארלאָזען אויפ׳ן מעדיצינישען ווערט פון געלעכטער, אבער אין דעם בין איך איבערצייגט — א לייכטער געמיט, געזונטער פארגעניגען פון יעדען מעגליכען מאָ-מענט, זיינען וואונדערליכע מיטלען צוריקצוגעווינען די שיינקייט.

אפילו דער מענש וואס איז ניט קיין גרויסער יפה תואר, ווערט אנגענעם, אנציהענד און חנ׳עוודיג, ווען זיינע אויגען פינקלען און

ווען דאָס געלעכטער טאַנצט אַרום זיינע ליפּען. און פּונקט פאַר־קערט — די שענסטע, צויבערלישסטע פרוי פאַרלירט איר חן, ווען איר פּנים ווערט פאַרוואָלקענט מיט טרויער און זי הויבט אָן יאָ־מערען און קרעכצען. זייער ווייניג שוישפּילערינס אפילו באַזיצען די זעלטענע פעהיגקייט צו גיסען מיט טרערען און דאָך אָנהאַלטען זייער שיינעם אויסזען. מיר דוכט, אז דאָס איז געווען די גרעסטע מתנה פון סאַראַ בערנאַרד — זי האָט געוואוסט ווי אזוי צו וויינען אויף אַ קינסטלערישען אופן.

אָבער, נאָך אַלעמען נייט אונז דאָך דאָ ניט אָן ווענען שוי־שפּילעריי. מיך פאַראינטערעסירט ניכער די דורכשניטליכע פרוי, די פרוי, וועלכע שפּילט ניט צו דער גאַליאָרקע, אָבער לעבט זיך איר איינענעם לעבען אזוי גוט ווי זי קען און דאַרף שלום מאַכען מיט׳ן לעבען און אַלע זיינע שוועריגקייטען און שטימונגען. און דוקא די פרויען דאַרפען עס לערנען די גרויסע און וואונדערליכע קונסט צו שעפּען פאַרגעניגען פון לעבען, צו זיין מוטיג און צו לאַ־כען, אפילו ווען דער אומעט נאָגט ביים האַרצען... זיי וועלען געווים געווינען דערפון און זיי וועלען אויך העלפען אריינצוברענגען מער זונענשיין און פריילישקייט אויף דער וועלט. און איך ווער דאָך צו־געבען, אז אונזער היינטיגע וועלט נויטיגט זיך אין אַביסעל פרייד, אין ווארימקייט, אין אַ שמייכעל, אין דעם פינטעלע שיינקייט.

ווייבליכקייט און רעוואָלוציע

ענדליך האָט די רוסישע פרוי זיך ארומגעזען, אז זי קאָן זיין אַ גוטע רעוואָלוציאָנערקע און צו דערזעלבער צייט אויך אַ פרוי. צו דעם האַמער און סערפּ, דעם אַלוועלטליכען סימבאָל פון ברידער־ליכקייט, האָט זי צוגעגעבען דעם פּוידער־קעסטעל, דעם אייביגען סימבאָל פון שוועסטערשאַפט. געווען אַמאָל אַ צייט, ווען זי וואָלט עס באַטראַכט פאַר אַ נאַרישער דערפינדונג פון דעם קאָנטר־רעוואָ־לוציאָנער. יעדענפאַלס, אזוי האָט דער אַמעריקאַנער עולם געזען

די היינטיגע רוסען דורך די אויגען פון האָליוואוד. אומגעלום-פערטע, פאַלשע בערד פאַרשטייט זיך, שווארצע, לויט דעם באַגריף פון דעם רשע אויף דער בינע — און א קאָפּ צעפּודעלטע האָר. אזוי האָבען אויסגעזען די מענער. און די פרויען האָבען ניט אָפּגעשני-טען פיל בעסער. זיי האָט מען פאַרגעשטעלט אלס מיאוס׳ע, אָפּגע-לאָזענע, געשמאַקלאָז-געקליידטע, וועלכע האָבען נאָר געקאָנט ארויס-רופען עקעל.

געוויס ווייסען מיר וויפיל מען קאָן זיך פאַרלאָזען אויף האָלי-וואוד אין אזוינע זאכען. אבער אפילו ווען מען זאָל אראָפּרעכענען 99 פּראָצענט, איז דער איין פּראָצענט געווען גענוג צו שאַפען אן אומעטיג בילד פון דעם נייעם רוסישען לעבען. און פון די גרוסען, וואָס מיר האָבען געהערט פון די, וואָס האָבען באזוכט דעם סאָ-וועטען-פאַרבאַנד, פון דעם, וואָס מיר האָבען געלייענט און דערפון, וואָס מיר האָבען גערענקט פון אמאָליגען רוסלאנד, — דאָס לעבען פון די פּויערים, די קליינע מענשעלעך, — האָבען מיר געפילט, אז שיינקייט איז נאָך ניט אויסגעוואַקסען אויפ׳ן רוסישען באָדען. עס האָט געמוזט הערשען די זעלבינע שמוץ און אומאָרדנונג, דער זעלבינער מאנגעל אין חן און גראַציע. און אפשר איז עס געוואָרען נאָך ערגער, ווייל דער געוועזענער מיטעלקלאַס האָט פאַרלוירען די מעגליכקייט אויפצופּאַסען ווי געהעריג אויפ׳ן אויסזען.

ס׳ווייזט אויס, אָבער, אז דאָס „אייביג ווייבליכע״ האָט גע-וואונען דעם קאמף אפילו אין דעם קאָמוניסטישען לאַנד. מיט דער פאַרבעסערונג פון דער אלגעמיינער לאגע האָט אויפגעוואַכט א נייער דראַנג, דער דראַנג נאָך שיינקייט. אזוי לייענען מיר, אז שיינקייט-קולטור איז געוואָרען א שטאָט-ענין אין סאָוועט-רוסלאנד, און דער ערשטער „ביוטי פּאַרלאָר״ אין מאָסקווע ווערט אָנגעפירט פון אזא וויכטיגער פּערזענליכקייט ווי די פרוי פון דעם רוסישען פּרעמיער וו. מאָלאָטאָוו. פרויען קאָנקורירען אויפ׳ן געביט פון פאַרשענערען דעם אויסזען, די צייטונגען דיסקוטירען אזוינע פּראָ-גען ווי: „ליפּ-רוזש״, „מארסעלינג״ און „פינגער-וועיווינג״ פון די האָר און אז. וו. דאָ ניט לאנג האָט מיינע א פריינדין, א פּראָ-מינענטע שיינהייט-עקספּערט, האלב-ערנסט, האלב וויצלענדיג באַ-

מערקט, אז זי קליבט זיך אריבערפעקלען קיין סאָוועט-רוסלאנד. „זיי דארפען אונז דאָרטען האָבען מער ווי דאָ,“ האָט זי געזאָגט, און זי האָט עס טיילווייז געמיינט.

און אפילו אויב די פאקטען זיינען ניט אינגאנצען ווי די ציי־טונגען מעלדען, וואָלט עס באדארפט אזוי זיין. עס וואָלט געווען אן אמת׳ער סימן פון דער רוסישער אויפלעבונג, ווייל מיר דארפען קיין בעסערען באווייז ניט האבען, אז עס וואקסט א ציוויליזירט, אויסגעמענשעלט לעבען, ווי די ערוואכונג פון ווייבליכקייט אין אלע היגזיכטען. עס מיינט, אז עס עקזיסטירט שוין א נייער וואונש פאר דער פרייד פון לעבען, פאר שיינע זאכען — א נייער אָנהויב פון ראפינירטקייט.

נאָך אַלעמען קאָנען פרויען ניט לעבען אויף ברויט אליין און נאָך וויניגער אויף פּאָליטיק. זיי פּאָדערען א געוויסע געמיטליכ־קייט, באַקוועמליכקייט. זיי בענקען נאָך פארב און שיינקייט. גלויבט מיר, אפילו א שמעק פארפיום איז נויטיג פאר א ציוויליזירטער אומ־געבונג. מענשען זיינען וויניגער בארבאריש און גרויזאם, וואו עס איז דאָ א סביבה פון שיינקייט. זעלבסטפארשטענדליך, דאָס דארף ניט זיין באגרענעצט אויף איין קלאס, אזוי ווי אין אמאָליגען רוסלאנד אָדער היינט אין פילע לענדער. יעדע פרוי האָט א נאַ־טירליכע רעכט און א פריווילעגיע אויף שיינקייט.

די מאָדערנע פרוי

די מאָדערנע פרוי איז אַלעמאָל פריי צו קליידען זיך לויט איר איינענעם געשמאק און אָנטאָן בלויז אזעלכע זאכען, וואס פּאַסען איר און ציינען ארויס אמבעסטען אירע פיזישע מעלות. כאָטש קליידער אליין זיינען ניט די הויפּט-זאך וואס מאכען אן איינדרוק, זיינען זיי אבער איינע פון די וויכטיגסטע פאקטאָרען, וואָס שטעלען צונויף דעם אויסזען און העלפען דער פרוי שאפען דעם געווינשטען איינדרוק. אין דעם זין זיינען קליידער פונקט אזוי נויטיג ווי א שיינע פיגור, א קלאָרע הויט, א געזונטען אויסזען, א. אז. וו.

שיין-געניײטע, קאָסטבאַרע קליידער זיינען זיכער א גוטע זאך. פיל וויכטיגער ווי זייער גוטסקייט און רייכקייט אבער איז זייער צוגעפּאַסטקייט צו דער פרוי, וואס טראָגט זיי. דערפאר קאָן אמאָל אן אָרימע פרוי אָנטאָן א ביליגע קלייד, וואס זאל איר אזוי פּאַסען אין קאָליר און אין שניט, אז זי זאל אין דעם אויסזען פיל שענער ווי ווען זי וואָלט אָנגעטאָן א בעסערע קלייד, וואס וואָלט ניט אזוי גוט געלעגען אויף איר. אזא קלייד מוז זי אָבער אויסקלייבען זייער פאָרזיכטיג. עס מוז זיין פּאַסיג פאר איר פּערזענליכקייט און זי מוז אויך האָבען אין זינען די געלעגענהייט, ביי וועלכער זי רעכענט צו טראָגען דאָס קלייד. תמיד דאַרף מען אויסקלייבען די פּאַ-סענדסטע קלייד, וואס זאָל זיך אויך אריינפּאַסען צו דער צייט און דעם פּלאַץ.

דער פאַקט, אז קליידער האָבען א נאָענטע שייכות מיט געזונט, איז שוין פון לאנג אָנערקענט געוואָרען. מעגליך אז דאָקטוירים האָבען דאָס צוערשט אָנגעהויבען צו באַגרייפען צוליב די קאָר-סעטען, וואָס פרויען פלעגען טראָגען מיט יאָרען צוריק. זיי פלעגען זיך דאַן אזוי איינשטייפען, אז ניט נאָר האָבען זיי ניט געקאָנט עסען געהעריג, נאָר זיי האבען אפילו ניט געקאָנט פריי אָטעמען, און זיי פלעגען טאקע דערפאר אָפט איינגאַנצען אוועקפאַלען אין חלשות. ביסלאַכווייז האָבען אבער פרויען אָנגעהויבען צו פּראָ-טעסטירען געגען טראָגען אזעלכע קאָרסעטען און דער רעזולטאַט איז געווען, אז אָנשטאָט איבערצואַנדערשען זיי און מאכען זיי באַ-קוועמער, האבען זיי זיי איינגאַנצען אראָפּגעוואָרפען.

איצט זיינען אבער אין דער מאָדע די לאַנגע, שלאַנקע קליי-דער, וואָס זיינען פּאַסענד פאר אַסך פרויען. אום אבער צו קאָנען טראָגען די דאָזיגע קליידער ווי עס דאַרף צו זיין איז נויטיג, אז מען זאָל ווידעראַמאָל אָנטאָן א קאָרסעט איינצושטייפען אביסעל די פיגור. דער קאָרסעט דאַרף אבער אויסגעקליבען ווערען מיט פיל פאָרזיכטיגקייט, ווייל א גוטער קאָרסעט, איינער וואָס איז ריכטיג צוגעפּאַסט צו דער פיגור, וועט בייטראָגען אַסך צו דעם געזונט. היינט-צו-טאָג זיינען פאַראַן פיל פלעצער, וואו מען פּאַסט צו א

קאָרסעט צו יעדער פרוי, א קאָרסעט וואָס איז אָנגעמאָסטען אויף איר און צוגעפּאסט צו די ליניעס פון איר קערפּער אזוי, אז עס זאָל בשום אופן ניט שטערען אירע נאַטירליכע באוועגונגען. דער בעס-טער קאָרסעט איז א קליינער, א נידעריגער. אזא קאָרסעט האַלט גלייך דעם קערפּער און אמאָל איז דאָס די איינציגע רפואה, וואָס מען דאַרף האָבען צו פיל אזוי גערופענע „פרויען-טראָבעלס". פאר איינהאלטען דעם אויבערשטען טייל פון קערפּער קאָן מען קריגען א גוטען „בראַזיר", וואָס מען קאָן איצט קריגען אָן שוועריגקייטען אין יעדען געשעפט, וואו מען פארקויפט אזעלכע זאכען. עס איז מער ניט נויטיג צו מאכען די זאכען צו אָרדער.

עס איז זייער לייכט צו באשטימען צי א קאָרסעט איז גוט אָדער ניט. אויב מען פילט זיך אין אים אומבאקוועם און עס טוט וויי, איז דאָס ניט דער ריכטיגער סאָרט קאָרסעט פאר דער פיגור. אין דעם ריכטיגען קאָרסעט פילט מען זיך זייער באקוועם, און עס ווערען איצט פארקויפט אזוי פיל סטיילס און אזוי ביליג אויך, אז עס איז בלויז א פראגע פון צייט און אביסעל געדולד אויסצו-קלייבען דעם בעסטען סאָרט קאָרסעט פאר דער פיגור. די באַלוי-נונג פאר אויסגעבען אזויפיל מי איז א שיינע פיגור, אויף וועל-כער מען קאָן דערנאָך אָנטאָן די שיינע מאָדישע קליידער.

פרויען מיט שלאַנקע, מיידעלשע פיגורען דארפען אויך טראָגען עפּעס איינצושטייפען זייערע היפּטען. אין אזעלכע פאלען איז אָבער גענוג נאָר א קלייניקער „גוירדעל". א קאָמבינאציע פון „גוירדעל" און „בראַזיר" אין איין שטיק איז אויך אויסגעצייכענט, און באזונ-דערס איז דאָס גוט פאר יונגע מיידלאַך, וועלכע האָבען ליב צו זיין אקטיוו און נעמען אָן אנטייל אין פארשידענע ספּאָרטס. אזא „קאָמ-ביניישאָן" וועט זיי ניט זיין אין וועג.

אין קאָרסעטען איז איינפאכקייט די בעסטע זאך, פּונקט אזוי ווי אין קליידער. וואָס פּשוט'ער דער בגד איז, אלץ בעסער. די לי-ניעס פון יעדער קלייד מוזען נאָכפאָלגען די ליניעס פון דעם קער-פּער, און ווען נאָר מעגליך מוז דאס קלייד אראָפּהענגען פון די פּליי-צעס און זיין באקוועם, ניט צו שטייף, ארום דער טאַליע. א פרוי וואָס איז קורץ געוואקסען דאַרף אויסקלייבען אן אנצוג, וואָס האָט

לאנגע ליניעס און איז ניט אונטערבראָכען פון וועלכע עס איז „ראָ־פעלס״. גרויסע פרינטס טויגען ניט פאר איר; פיל בעסער זיינען פשוט׳ע קאָלירען און אמאָל געוויסע קליינע פרינטס. גראָבע, וואָלענע ווארעס זיינען פאר איר ניט גוט און זיינען בכלל ניט ראטזאם אפילו פאר דער גרעסערער, העכערער פרוי. טונקעלע קאָלירען ווי שווארץ און ברוין מאכען דער קליינער פרוי אויסזען נאָך קלענער, ווערענד אויף דער גרעסערער פרוי זיינען זיי אויסגעצייכענט. עס מאכט איר אויסזען שלאנקער ווי זי איז.

ביים קויפען קליידער אָדער אויסקלייבען ווארע זיי אליין צו נייען דארף מען אויך מיט דער גרעסטער פאָרזיכטיגקייט אויסקלייבען די קאָלירען. ווארים פאסיגע קאָלירען קענען פיל פארשענערען דעם אויסזען און צוגעבען אסך חן. פרויען, וואס האָבען בלויע אויגען קענען געוויינליך טראָגען אלערליי שאטירונגען פון בלוי. פרויען מיט ברוינע אויגען קענען טראָגען בלויז געוויסע שאטירונגען פון ברוין; אנדערע מאכען זיי אויסזען חושך. בלאָנדינקעס קענען זייער שיין טראָגען גרויע זאכען, וואס אנטהאלטען אביסעלע בלוי, און פאר ברונעטען איז גוט א גרוי, וואס האָט אביסעלע רויט אין זיך. יעדע פרוי מוז אָבער שטודירען זיך אליין, נעמענדיג אין באטראַכט אירע האָר, אירע אויגען און איר גאנצע פערזענליכקייט און דאן באשליסען וועלכע קאָלירען עס זיינען די בעסטע פאר איר.

אויסער דעם וואָס קליידער דארפען זיין פאסיג אין שניט און קאָליר, דארפען זיי אויך זיין פאסיג פאר דער געלעגענהייט. דאָס קאָלעדזש מיידעל אָדער די פרוי וואס ארבייט, מוזען האָבען באַזונדערע קליידער, וואס זיי קענען טראָגען אלע טאָג. אזעלכע קליידער זיינען געוויינליך טונקעלע ספאָרט קליידער, געשניטען זייער איינפאך, אבער מיט קנעפלאך אָדער ליים אָדער וועלכע עס איז אנדער „טרימינג״, וואָס זאָל זיי מאכען אויסזען מאָדיש און שיין. פיל־פיל אנדערש זיינען די היינטיגע ביזנעס־קליידער פון די אמאָליגע קאָסטיומען, וואס ביזנעס מיידלעך פלעגען טראָגען מיט יאָרען צוריק. היינט זיינען די קליידער פון טאָג־טעגליכען נוצען זייער שיין, אויב זיי פאסען נאָר צו דער פיגור. עס איז ניט ראטזאם צו טראָגען אין סקול אָדער צו דער ארבייט „פענסי״ קליידער, וואס

זיינען שוין אביסעלע אפגעטראגען און מען קען זיי מער ניט אנ-
טאן ווען מען וויל אויסגיין. דאס מאכט גאר א שלעכטען איינ-
דרוק אויף די מענשען מיט וועלכע מען ארבייט צוזאמען און עס
גראבט אויך אונטער די אייגענע באציהונג צו דער ארבייט. מען
פילט זיך עפעס ניט באקוועם און מען קען ניט ארבייטען ווי גע-
העריג, ווען מען איז אנגעטאן אין אזא קלייד.

קלייניגקייטען קענען זייער פיל ביטראגען צו דעם גאנצען
קאסטיום. א שיינע שנירעל קארעלען, דעם ריכטיגען קאליר זא-
קען, שיך און הענטשקעס. די אלע זאכען טראגען צו זייער פיל צו
דעם אנסאמבעל און מען דארף זיי אלעמאל אויסקלייבען פארזיכ-
טיג, מיט אן אויג אויף דעם גאנצען גאנג. צו די שיך און די
הענטשקעס דארף מען שענקען באזונדערע אויפמערקזאמקייט צו-
ליב געזונט אזוי גוט ווי צוליב שיינקייט. ערפאלגרייכע פרויען
פארשטייען שוין זייער גוט, אז אום צו שאפען א גוטען איינדרוק
מוזען זיי אכטונג געבען אויף אט די אלע זאכען — קלייניגקייטען
אפשר, אבער דאך זייער וויכטיגע קלייניגקייטען.

שיינקייט פראבלעמען און באשעפטיגונג

עס ווייזט אויס, אז אסך פרויען, וועלכע האבען פאר פילע יארען
ניט געהאט קיין מעגליכקייט אדער א זעלטענע מעגליכקייט צו אר-
בייטען, האבען איצט באקומען א געלעגענהייט דערויף. און אז זיי
האבען שוין אויסזיכטען אויף ארבייט, הויבען זיי זיך אן צו דאגה-
נען וועגען דער ווירקונג פון דער ארבייט אויף זייער אויסזען.

איינע אט אזא פרוי האט מיך געפרעגט: צי איר ארבייט אין
פאבריק קאן זיין די סיבה פאר איר שלעכטען סקאלפ- און הויט-
צושטאנד? עס פארשטייט זיך, אז איך האב איר ניט געקאנט
ענטפערען אן א גענויע אונטערזוכונג און אן א קלארען באגריף
וועגען דעם כאראקטער פון איר באשעפטיגונג.

איך גלויב טאקע, אז אסך שיינקייט-פראגען וואקסען ארויס

פון דער באשטימטער באשעפטיגונג, אָדער לעבענס-שטאַנד פון מענשען. אזוי, למשל, האָבען אָפיס-ארבייטער, באזונדערס אין די וואָל- און באוועל-פאבריקען — אַן אנדער פּראָבלעם; לערער, דע-פּארטמענט-סטאָר-קלוירקס און באַלעבאָסטעס — ווידער אַן אנדער פּראָבלעם. פארשטייט זיך, אז פארשיידענע סאָרטען ארבייטער קאָנען אמאָל האָבען ענליכע פּראָבלעמען, אָבער בכלל האָט יעדער קלאַס ארבייטער זיינע אייגענאַרטיגע פּראָבלעמען.

צום ביישפּיל: די הויז-באַלעבאָסטע האָט שוועריגקייטען צו האַלטען אירע הענט און נעגעל ריין און גלאַט. די געוויינליכע הויז-פרוי דארף וואשען געשיר, רייניגען גרינס, ווישען מעבעל, סקראָ-בען דילען און נאָך אזוינע האָרעפּאשנע ארבייט. היינטיגע צייטען, ווען אפילו די דורכשניטליכע באַלעבאָסטע האָט פרייע צייט אויף צו שפּילען קאָרטען און אויפנעמען געסט, איז דער אויסזען פון אירע הענט און נעגעל זייער וויכטיג. ווי איר זאָלט זיך ניט פּוצען און צוואָגען, אויב איר האָט פארגרעבטע הענט, וועט איר אויס-זען ניט שיין. מיט דער הילף פון דער היינטיגער וויסענ-שאַפט, וואס האָט אונז באזאָרגט מיט ביליגע מאניקיור-„סעטס" און פארשיידענע האַנט-„לאָושאָנס", קאָנט איר גאַנץ לייכט קאָנטראָ-לירען מיט אייער פוילער שכנ'טע, וועלכע איז פארמעגליך און האָט ניט קיין אנדער נוצען פאר אירע ווייסע הענט, ווי צו פּודערען איר נאָז, פארבען די ליפּען, אָדער זיך צאַצקענען מיט די קרייזלאַך אויפ'ן קאָפּ.

איר דארפט ארבייטען און דאָך קאָנט איר אויף זיך אכטונג געבען. איידער וואָס-ווען, ווארפט ארויס אַלע שארפע קיך-זייפען און פּאודער. אַז איר האַלט אין איין טונקען אייערע הענט אין שטארקע, „אַלקאַהאָל"-זייפען, ווערט אייער הויט רויט, גראָב און טרוקען; אייערע נעגעל ברעכען זיך גלייך איבער און פארלירען זייער נאַטירליכען קאָליר און אייערע „קיוטיקלס" ווערען הארט און פּאַרמלאָז. מילדע זייפען, אָדער צעברעקעלטע זייף (פלעיקס) פאַר דער געשיר אָדער אנדערע הויז-ארבייט זיינען פּונקט אזוי ווירקזאם, ווי די שטארקע זייפען, וועלכע באַלעבאָסטעס געברוי-כען געוויינליך.

אז איר פארטינט זיך אָפּ מיט די נעפּעס און איר ראַמט אויף דאָס הויז, וואַשט די הענט אין וואַרם-זייפיג וואַסער, דערנאָך מיט קאַלטע וואַסער. רייבט איין אַביסל לעמאָן-זאַפט אין די הענט און אַרום די נענעל, כדי אָפּצובלייכען די הויט. דערנאָך שמירט איין אַ האַנט-„לאָושאָן" אָדער גליצערין מיט ראָוז-וואַסער, וואָס איז אַ גו-טער מיטעל פאַר פאַרטריקענטע הענט.

די פרויען, וועלכע זיינען פאַרשפּאַרט אַ גאַנצען טאָג צוליב זייער אַרבייט, דאַרפען זיך נעמען די מי צו שפּאַצירען לכל-הפּחות צוואַנציג מינוט יעדען טאָג. אַ שנעלער גאַנג אינדערפרי, איידער איר הויבט נאָך אָן די אַרבייט, איז זייער גוט פאַר דער צירקולאַציע און ברייגנגט פאַרב אין די באַקען, אויסער דעם, דאַרף מען זומער-צייט נעמען אַ שפּאַציר פון צוויי מייל אין די פרייע טעג, ווי: שבת און זונטאָג.

אָפיס-אַרבייטער און נאָדעל-טרייד-אַרבייטער, וועלכע זיצען אַ גאַנצען טאָג אויף איין אָרט, פילען זיך זייער געקרענקט, ווען זיי באַמערקען, אז נאָך אַ יאָר, צוויי, צעוואַקסען זיך ביי זיי די היפּטען אויף אָן אינטש אָדער צוויי. אָנשטאָט צו זאָרגען וועגען דעם, דאַרפען זיי זיך בעסער איינגעוויינען צו גיין וואָס מער. שפּאַצירען איז אָבער ניט גענוג. אזוינע אַרבייטער דאַרפען עסען ווייניגער שווערע שפּייזען און טראָגען אַ פעסטען „גוירדעל", כדי זיי זאָלען זיך ניט צופיל פאַנאַנדערשפּרייטען. אחוץ דעם, זאָלען זיי יעדען פרימאָרגען און יעדען אָוועגט ווידמענען צען מינוטען אויף פיזישע איבונגען, וואָס זיינען געצילט צו פאַרקלענערען די היפּטען.

עס איז טאַקע אמת, אז יעדע באַשעפטיגונג לאָזט איבער אַ באַשטימטען צייכען אויפ'ן אַרבייטער, אָבער דער גליק איז, וואָס עס איז אימער פאַראַן אַן אויסוועג צו פאַרבעסערען די חסרונות. שיינקייט איז ניט דער אויסשליסליכער גורל פון די רייכע. אפילו די אָרימע אַרבייטער-פרוי קאָן אָפּהיטען איר אויסזען, אויב זי וועט זיך נאָר אָפּגעבען צו דעם אויף אַ פּאָרזיכטיגען און אינטעליגענטען אופן.

ווען מען זוכט ארבייט

כדי צו קריגען א שטעלע דארף מען, פארשטייט זיך, פאר אלעמען זיין קוואליפיצירט פאר דער ארבייט. מיר ווייסען גאנץ גוט, אז מיט א שיינעם פנים אליין קריגט מען נים קיין דזשאב. נאר אזוי ווי די קאנקורענץ איז אזא שטארקע, וועלען אפילו טרוקענע ביז־נעסלייט אויסאיבען זייערע פארצוגען בנוגע דער פערזענליכקייט פון דעם אפליקאנט. מיט אנדערע ווערטער, ס׳איז וויכטיג צו מא־כען א גוטען איינדרוק אויפ׳ן באלעבאס.

איך האב געהאט א געלעגענהייט צו ריידען מיט ארבייטסגע־בער וועגען דעם פראבלעם: „ווי אזוי א מיידעל דארף אויסזען כדי צו מאכען א גוטען איינדרוק און קריגען א שטעלע". דער אל־געמיינער ענטפער איז געווען: „מיר ווילען בעסער מיידלאך מיט אן אנגענעמען אויסזעען, באזונדערס היינטיגע צייטען, ווען עס זיינען פאראן מער מיידלאך ווי דזשאבס און ווען די שולען האל־טען אין איין ארויסווארפען נייע אפליקאנטען. מיר ווילען טאקע, אז דער אפיס זאל האבען א פיינעם אויסזען, און דערצו זיינען א א שיינער אויסזען, א גוטע האלטונג און א געזונטער קערפער זייער וויכטיג פאר ביזנעס. אויסער דעם גלויבען מיר, אז א מיידעל, וועל־כע נעמט זיך די מי צו ברייגנען אין ארדענונג יעדע קליינינקייט פון איר טואלעט, וועט במילא זיין פארזיכטיג און ארענטליך אין איר ארבייט".

ס׳מיינט, נאטירליך, ניט, אז א מיידעל, וועלכע קאן גוט שמי־רען די ליפען, איז אויך א שנעלע און פעהיגע ארבייטערין. ס׳איז אבער געוויינליך אויסגעהאלטען, אז א מיידעל, וועלכע איז נאכ־לעסיג וועגען איר אויסזען, איז אויך ניט קיין גוטער אפיס־ארביי־טער, ווייל אירע פאפירען וועלען שטענדיג זיין צעווארפען. עס וועט אייך אפשר איבערראשען צו הערען, אז מענער זיינען בכלל שע־מעוודיג, זייער אפט פילען זיי זיך אין א פארלעגענהייט און זיי קאנען ניט ארויסברייגנען אויף די ליפען פארוואס זיי אנטזאגען אייך פון א שטעלע. זיי וועלען גיכער זאגען: „איך וועל אייך הא־

בען אין זינען". און איר וועט קיינמאָל ניט וויסען, אז אייערע שיך, אייער פארשמירטע קלייד אָדער אייערע נעגעל, דער ריח פון שוויס, אָדער אייערע צופּאַטעלטע האָר האָבען א תל געמאַכט פון אייערע שאַנסען. אויב איר וועט זיך פאַנאַנדערריידען מיט ביזנעס-לייט, אייגענטימער פון דעפּאַרטמענט סטאָרס, פאבריקען, א. א. וו., וועט איר זיין דערשטוינט צו הערען וויפיל בּאַסעס זאָגען אָפּ אָפיס-ארבייטער אָדער אפּליקאַנטען דערפאר, וואָס זיי זיינען ניט איבעריג ריין.

לאָמיר אייך געבען א פּאָר כּללים נאָכצופאָלגען, ווען איר זוכט ארבייט: ערשטענס, זייט אזוי זויבער ווי אויף אייך וואָלט קיין שפּרינקעלע ניט געפאלען. נעמט א ווארימע, זייפיגע באָד איידער איר גייט ארויס. רייבט איין דעם קערפּער מיט אן „אָו-דע-קאָלאָן" אָדער „טאָילעט וואָטער". דאָס וועט צוגעבען א קילע פרישקייט צו אייער הויט וואָס וועט פון אייך ארויסשטראלען. ווענדט אָן א מיטעל געגען שוויס-ריחות, אפילו אויב איר שוויצט ניט פיל. איר וועט אפשר ניט באמערקען דאָס וואָס איז פאר אנדערע קענטיג. שווענקט גוט אויס דעם מויל מיט א „מאוט-וואש", וואָס פארטרייבט אלע אומאנגענעמע ריחות. דאָס איז איינער פון די פעלערען, וואָס ווירקען שטענדיג שלעכט אויף א באלעבאָס.

זעט, אז אייערע קליידער זאָלען אזש פינקלען פון ריינקייט — קיינע פלעקען, קיינע ריחות פון פארלעגענער סחורה, קיינע סימנים פון שמוץ ארום דעם האלז, איבער דער פּלייצע אָדער ארום די מאַנזשעטען, טראָגט איינפאַכע קליידער. ביזנעסלייט האָבען ניט ליב צו זעען פרויען אָנגעטאָן אין מענערשע קליידער ביי דער ארבייט. זיי האָבען אויך פיינט, אז די מיידלאך זאָלען אויסזען צופיל אויסגעפּוצט. איר דארפט אויסזעען וווייבליך, אָבער גלייכצייטיג ניט שרייאיג. איר דארפט פאראינטערעסירען די מענשען, וואָס וועלען אייך אויפנעמען, אָבער ניט פארבלענדען זיי. יעדע פרוי, יונג אָדער אלט, זעט אויס שיין און האָט אָן איידעלען, יוגענטליכען אָנבליק, ווען זי טראָגט א ווייסען קאָלנער מיט מאַנזשעטען צו א טונקעלען קלייד אָדער אָנצוג. זיי מוזען אָבער זיין ריין, אמת'דיג וויס, כדי צו מאַכען דעם געווינשטען איינדרוק אויפ'ן באָס.

ווענדט ניט אָן קיין סך קאָסמעטיקס אין פארלויף פון די אַר-בייטס-שטונדען, באַזונדערס ווען איר זוכט אַ דזשאָב. געוויס דאַרפט איר אויסזעען אַמבעסטען, אָבער איר טאָרט ניט זיין שטאַרק באַ-פודערט, מיט אַ שמינקע און פארב, וואָס ווארפען זיך צו שטאַרק אין די אויגען. איר טאָרט ניט מאַכען דעם איינדרוק ווי עס וואָלט אייך גענומען אַסך צייט אויסצופוצען דעם פּנים, אָדער ווי איר וואָלט געטראָגען אַ מאַסקע אויפ׳ן געזיכט, וואָס מען דאַרף בסדר צורעכטמאַכען.

איר דאַרפט באַגרייפען, אַז אין אַ געוויסען זין איז יעדער ביזנעס-אָפיס אַן אויסגעשטאַטעטע בינע און איר דאַרפט דאָרט שפּי-לען אַ ראָלע, מוזט איר זיך קליידען און אײנגאַנצען האָבען דעם אויסזען, וואָס זאָל זיין צוגעפּאַסט צו אייער ראָלע אין דער אויפפירונג.

שיינקייט „אויף איין פוס"

„זייט אַזוי גוט, מאַכט עס שנעל, איך מוז פארטיג ווערן אין אַ האַלבער שעה. איך האָב אַן אַפּוינטמענט מיט אַ פריינט, וואָס איז ערשט געקומען קיין ניו יאָרק און איך דאַרף זיך באַלד טרעפען מיט אים".

„אָבער מיין ליבע פרוי, ווי אַזוי קאָן איך עס מאַכען שנעלער ווי עס דאַרף געטוהן ווערן, ניכער ווי די ארבייט פאָדערט?"

„וואָס אַרט עס מיר? מאַכט עס שנעל!" און „מיין ליבע דאַ-מע" פארלירט איר געדולד, ווערט נערוועז, און אין איר שטימע פילען זיך שוין די זייער באַקאַנטע אויפגערעגטע טענער.

אַזעלכע געשפרעכען קאָנט איר הערען גאַנץ אָפט, ווען איר גייט אריין אין אַ „ביוטי פארלאָר". אין אַ סאַלאָן אויף פינפטער עוועניו זיינען די טענער פון „מיין ליבער דאַמע" נידעריגער און מער ליבליך. אין פלעצער, וואו מען רעכענט וויניגער געלט, ווערען אָפט אַזעלכע געשפרעכען זייער אומאָנגענעם. די פרוי וואָס נעמט

דעם „טריטמענט“ איז נערוועז און אין כעס, און די פרוי וואָס גיט דעם טריטמענט, דאַרף אָנשטרענגען אַלע אירע כחות ניט אַרויס־צוזיין פון געדולד און האַלטען איר צונג.

ניט איינמאָל האָב איך געפרעגט אַזעלכע „וויכטיגע“ פרויען, וואָס זיינען אַלע מאָל אין אַזאַ איילעניש: „מיין ליבע דאַמע, פאַר־וואָס פאָדערט איר עס ניסים, ווען עס קומט צו אַ ביוטי סאַלאָן? שטעלט זיך פאַר אויף איין מינוט, אַז איר זייט געקומען אין אָפיס פון אַ דענטיסט אָדער אַ דאָקטאָר. איר זייט געקומען צו שפּעט און איר מוזט וואַרטען, און גאַנץ אָפט מוזט איר וואַרטען זייער לאַנג. איר ווייסט, אַז עס וועט אייך גאָרניט העלפען, אַז איהר וועט אין כעס ווערען, זיצט איר און וואַרט אויף אייער נעקסט. איר פּרו־בירט זיך פאַראינטערעסירען אין אַ זשורנאַל ביז דער דאָקטאָר רופט אייך אַריין. וואָלט איך ווען עס איז איינגעפאַלען צו זאָגען דעם דאָקטאָר „מאַכט עס שנעל, פאַרפּלאָמבירט מיין צאָן אויף שנעל,“ אָדער: „באַטראַכט מיינע לונגען אויף שנעל“? איר וועט עס זיכער ניט זאָגען, ווייל איר ווייסט ווי קאָמיש דאָס וועט קלינגען.

„פאַרוואָס־זשע זייט איר אַזוי אומגעדולדיג, ווען עס קומט צו אַ טריטמענט אויף אייער הויט אָדער האָר? ווייל עס איז אַ פאַר־שענערונגס־פּראָצעס, דענקט איר, אַז עס איז ניט אַזוי וויכטיג אָדער נאַטירליך ווי אַ טריטמענט אויף אַ צאָן אָדער וועלכען עס איז אַנדער טייל פון קערפּער? גאַנץ געוויס איז עס אַ פיל־וויני־גער קאָמפּליצירטער פּראָצעס און אפילו ניט אַזוי נויטיג. נאָך אַלע־מען איז נאָך קיינער ניט געשטאָרבען פון צופיל דענדראָף אין די האָר, און קנייטשען אויפ׳ן פּנים טוען ניט וועה ביינאַכט — אָבער אויב איר ווילט שיינקייט און ריינקייט, אויב איר ווילט האָבען אַ געזונטען סקלאַפּ און שיינע האָר, דאַרף מען אויף דעם אַסך אַרביי־טען, און עס פאָדערט זייער אַסך צייט“.

און נאָך אַ זאַך קאָן איך אייך זאָגען, אַז אפילו די פּשוט׳ע צוגרייטונג, וואָס איר מאַכט יעדען טאָג אין דער היים, וואָס אַמ־באַלאַנגט שיינקייט, פאָדערט אויך אַסך מער צייט ווי די מערסטע פרויען גיבען אַוועק אויף דעם. זייער אָפט הערט מען ווי אַ קינד דערקלערט, אַז עס האָט זיך שוין אינגאַנצען גוט אַרומגעוואַשען,

אבער די מאמע ווייסט, אז כאָטש דאָס קינד זאָגט ניט קיין ליגען, פונדעסטוועגען האָט ער זיך ניט געגעבן אַפגעגעבען צום „דזשאָב“ און דאַרף עס טאָן ווידער אמאָל. אין אַסך הינזיכטען זיינען מיר אַזוי ווי קינדער. מיר ווילען זיך אַליין אָפּנאַרען, מיר ווילען זיך איינריידען, אַז מיר טוען אַלץ וואָס איז גוט און נויטיג, אין אַלע הינזיכטען, און עס איז אויך אמת בנוגע אונזער באַגער צו זיין שיין.

עס איז באמת זונדערבאַר, ווי עקסטרעם מיר פּרויען זיינען — אָדער מיר פאַרשווענדען צופיל צייט ביים שפּיעגעל, אַזוי ווי קיין אַנדער אַרבייט וואָלט אין דער וועלט ניט געווען, אָדער מיר פאַר-נאַכלעסיגען אינגאַנצען אונזער אויסזעען און האַלטען עס פאַר אַן אַנשיקעניש. מיר גייען אַריין אין אַ ביוטי-פּאַרלאָר, פּונקט ווי מיר גייען אַריין אין אַ קאָפעטעריע נעמען אַ ביים און האָבען ניט אין זינען באַקוועמליכקייט און גוט עסען, און דער רעזולטאַט איז זייער אָפט אַ טרויעריגער — אַ שלעכטער מאָגען.

קאָנט איר דען ניט פאַרשטיין, אַז ווען איר ווילט אויף שנעל פאַרשענערען אייער געזיכט, אָדער פאַרריכטען דעם צושטאַנד פון אייערע האָר, וועט איר צעשטערען גראָד דאָס, וואָס איר ווילט בע-סער מאַכען? „קאָלד-קרים“, וואָס ווערט אָנגעווענדט אויפ׳ן פּנים אין איילעניש, קאָן צעציהען די הויט. האָר, וואָס ווערען געבערש-טעלט צו שנעל אָדער צו שטאַרק, קאָן עס בלויז זיי צערייסען. אָט די אַלע זאַכען וועלען אייך טאָן אַסך מער שאָדען ווי גוטס. ישרער ערענ-האַפטער „ביוטישען“ וועט דאָס באַשטעטיגען. די מערסטע פון זיי זיינען טאַקע קינסטלער און עס טוט זיי באמת וויי, ווען זיי זעען ווי זייער אַרבייט ווערט צעשטערט דורך פאַרנאַכלעסיגונג, איילע-ניש און אומפאָרזיכטיגקייט.

נעמט זיך צייט, מיינע ליבע דאַמען, שיינקייט פאָדערט צייט.

בלויז צען מינוט א טאָג

10 מינוט א טאָג — דאָס איז דער וועג צו שיינקייט, ווען מען פאָלגט נאָך געוויסע איינפאכע פרינציפען פון שיינקייט און מ'ווענדט אָן די ריכטיגע מיטלען, איז צען מינוט א טאָג גאנץ גענוג אויף אָנצוהאלטען א געזונטען און שיינעם צושטאנד פון דער הויט פון געזיכט און פון די האָר.

די צען מינוט וועלען מיר צעטיילען אויף צווייען — פינף מינוט פאר'ן געזיכט און פינף מינוט פאר די האָר.

וואשט איין דאָס געזיכט מיט א מילדער זייף אוןווארעמע וואסער. נוצט א באוועגונג, וואָס גייט ארויף און ארויף, ווייל א באוועגונג, וואָס ציט די הויט אראָפּ, פאראורזאכט קנייטשען אין געזיכט. שווענקט אראָפּ די זייף מיט ווארימער וואסער און דאן מיט קאלטער, אזוי קאלט ווי נאָר מעגליך. די קאלטע וואסער פאר־מאכט די פאָרעס פון דער הויט און ציט זיי צוזאמען אזוי, אז די הויט קוקט אויס גלאַט און צארט. ווישט אָפּ דאָס פּנים מיט א ווייכען האנטוך, א לייווענטענעם אָדער אן אלטען „טוירקיש טא־וועל". א נייער האנטוך קאָן אמאָל צעציהען די דעליקאטע צעלען, וואָס געפינען זיך אין דער הויט פון געזיכט. אין א פאל ווי די הויט איז זייער טרוקען, איז ראטזאם מ'זאָל איינרייבען דאָס גע־זיכט מיט א מילדען „רייניגונגס-קרים" אין אָוונט. ווען די הויט איז אויליג, דארף מען נוצען אסך זייף און וואסער. די הויפּט-זאך צו האָבען אין זינען איז, אז די הויט זאָל געהאלטען ווערן ריין, ווייל ריינקייט, אזוי ווי געזונט, איז איינע פון די יסודות פון שיינ־קייט.

די באהאנדלונג פון די האָר איז אויך א פשוט'ע און איז גע־בויט אויף איינפאכע פרינציפען. האָר מוז מען בארשטען אלע טאָג. דאָס סטימולירט דאָס בלוט און ברענגט ארויס דעם פולען קאָליר און דעם פולען גלאַנץ פון די האָר. בארשטען רייניגט אויך די האָר און באפרייט זיי פון דעם שטויב און שמוץ, וואָס זיי נעמען אריין אין זיך דורכ'ן טאָג. אפילו ווען די האָר זיינען אויליג מוז מען

אויך נוצען א בארשט, טראָץ דער אַלגעמיינער מיינונג, אַז דאָס ברייננט אַרויס נאָך מער אויל. די מיינונג איז ניט קיין ריכטיגע, ווייל מיט דער צייט וועט דאָס בארשטען רעגולירען די פעט-צעלען דורך א בעסערער בלוט-צירקולאַציע און דאָס איבעריגע אויל וועט פארשווינדען. עס פארשטייט זיך, אַז טרוקענע האָר מוז מען אויך בארשטען רעגעלמעסיג. אין אַזא פאַל סטימולירט עס די פעט-צעלען ארויסצוגעבען מער אויל און מאכט די האָר אויסקוקען ריין און גלאַנציג. אויב איר וועט עס מאכען פאַר אייער טעגליכער אויפגאַבע צו בארשטען די האָר, וועט איר אויך ניט דארפען נוצען די אַלע פעטענט-מעדיצינען, וואָס געפינען זיך איצט אויפ׳ן מארק און וואָס פארשפרעכען צו געבען א הויכען גלאַנץ צו די האָר און האַלטען זיי אין אָרדענונג. די מעדיצינען פארשפאָרען אייך אפשר אביסעל צייט און ענערגיע, אָבער זיי זיינען אומגעזונט פאר די האָר, און אַלע ווייסען, אַז די שענסטע האָר זיינען די געזינטסטע האָר.

מ׳דארף ווייסען ווי אַזוי צו בארשטען די האָר, פונקט אַזוי ווי מ׳דארף ווייסען ווי אַזוי צו טאָן אַלע אנדערע זאכען. בויגט אביסעל איין דעם קאָפּ, און אָנהויבענדיג פון הינטען, ברייננט די בארשט צום פאָרענט. נוצט א קורצע שארפע באוועגונג און זעט צו דערגרייכען דעם סקאַלפּ און ניט צו רייבען די האָר. אויב איר האָט אסך דענדראַף, קעמט דורך אייערע האָר מיט א געדיכט קעמעל, ארויסצוציען די אַלע אויבערשטע שטיקלאך פון דעם סקאַלפּ און דערנאָך בארשט זיי ארויס. אויב איר קענט שפּאָרען נאָך א פּאָר מינוט, וואָלט געווען א גוטע זאך, ווען איר מאסאַזשירט אביסעל דעם סקאַלפּ מיט די שפּיץ פינגער. מיידט אָבער אויס צו רייבען דעם סקאַלפּ, מאסאַזשירט נאָר לאנגזאם. דער סקאַלפּ וועט פון דעם ווערען אסך ווייכער.

ווען איר וועט רעגעלמעסיג נאָכפאָלגען די פּאָר איינפאכע רעגעלען פון געזונט, וועט איר זעען, אַז אין גאָר א קורצער צייט וועט איר האָבען א פיין קלאָר געזיכט, וואָס גליט מיט פרישער, געזונטער שיינקייט, און האָר וואָס שאַפען באמת א שיינע ראַם פאַר אייער פנים.

דאָס יונגע מיידעל פון היינט

איינע פון די ערנסטע פּראָבלעמען פון אונזער צייט, אזוי ווי פון אַלע פריהערדיגע דורות, איז די פּראָבלעם פון דער יוגענט. יעדער דור שטעלט זיך די פראגע: וואָס וועט ברענגען דער מאָרגען? ווי אזוי וועלען מיר בויען מיט אונזער היינטיגער יוגענט די צו-קינפטיגע וועלט?

דאָ איז ניט דער פּלאַץ צו דיסקוטירען וועגען אונזער יוגענט, מיר וועלען זיך דאָ בלויז אָפּשטעלען אויף דער יונגער מיידעל, וועלכע איז נאָך מער קאָמפּליצירט ווי א אינגעל אין זעלבען עלטער. א מיידעל פון 11 יאָר איז ווייניגער ענליך אויף אירע „שוועסטער" ווי א יונגערמאַן אין זעלבען עלטער.

אזוי ווי איך קאָן זיך דאָ ניט אָפּשטעלען אויף די פארשיידענע טיפּען מיידלעך, וועל איך זיך נאָר באַשרענקען אויף עטליכע ביי-שפּילען פון מיין אייגענער דערפאַרונג. לאָמיר צוערשט נעמען אַלס מוסטער א פריילין, וועלכע האָט געענדיגט א קאַלעדזש און איז דערצו א מוזיקערין. זי איז געקומען צו מיר און מיך געבעטען צו ראַטען איר, ווי אזוי צו פאַרבעסערען איר פּערזענליכען אויס-זען, כדי צו איבערצייגען מענשען, „אַז איך בין ווייבליך". זי האָט טאַקע געמאַכט א מענליכען איינדרוק, — אירע קליידער, אירע באַ-וועגונגען און איר גאַנצער אַלגעמיינער אויסזען איז געווען מער מענליך ווי ווייבליך. זי האָט ניט געקאָנט פאַרשטיין, פאַרוואָס איר אייגענע פאַמיליע האָט ביז לעצטענס גאָרניט באַמערקט, ווי זי קליידט זיך, ווי אזוי זי פאַרקעמט די האָר, אירע געדיכטע ברע-מען, אפילו אירע שיך מיט די נידריגע קנאַפּעל. הפּנים, אַז די יונגע פריילין ווייסט נאָך ניט, אַז מיר לעבען שוין ווידער אין עפּאָכע פון ווייבליכקייט. שוין אוועק יענע צייטען, ווען מיידלעך האָבען ניט געקוקט אויף דעם, וואָס זיי פּאַסט גאָרניט די מענערשע בגדים, און האָבען זיך געקוויקט דערמיט, וואָס זיי זעען אויס כמעט ווי מענער. אונזערע היינטיגע מיידלעך זיינען געקומען צום שכל, —

אז מען קאָן זיין ביזנעסמעסיג, אָדער עלעגאַנט, און דאָך אויסזען ווייבליך, איידעל און דעליקאַט.

פון דער אַנדערער זייט איז דאָ דער טיפּ, וואָס איז פּונקט דער היפּוך. איך מיין די יונגע מיידעל, וועלכע לויפט נאָך אַלע עצות ווי צו זיין שיין, און טרייבט איבער די מאָס מיט פאַרשיידענערליי קאָסמעטיקס. היינט-צו-טאָג איז מער ווי אַלץ באַליבט דער פּנים, וואָס מאַכט דעם איינדרוק פון געשניצטען מאַרמאָר. די געזיכט-צוגען דאַרפען ניט זיין דוקא גלייכע, דער שטערן מעג זיין צו הויך, די נאָז — צו לאַנג, די מאָרדע — צו שפּיציג, און די אויגען — געזעצט צו נאָהענט, אָדער צו ווייט איינער פון אַנדערען. די אַלע שטריכען זיינען ניט וויכטיג. אָבער דער גרעסטער פאַרברעכען אַנט-קעגען דעם מאָדערנעם אידעאַל פון שיינקייט איז אַ פּוסטער, פלאַ-כער, געקינצעלטער אויסדרוק פון געזיכט.

איינע פון די גרעסטע שטערונגען אויפ'ן וועג צו דערגרייכען די געוואונשענע שיינקייט איז די אַמעריקאַנער מאָדע צו קויפען אָן אַ שיעור שיינקייט-פּראָדוקטען און אָנווענדען זיי מיט ווייניג פּאָרזיכטיקייט און מיט נאָך ווייניגער אינטעליגענץ. קאָסמעטיקס זיינען אַ הילף צו דערגרייכען דעם ציל, ווען מען געברויכט זיי אויפ'ן ריכטיגען אופן, אָבער זיי קענען קיינמאָל ניט ענדערען די געזיכט-צוגען.

לאָמיר זאָגען, אז די נאַטור האָט אייך ניט באַהאַנדעלט מיט זיידענע הענטשקעס. קוים זיינען אָבער אייערע אויגען אינטעלי-גענט און שיינענדיג, קוים איז אייער מויל אָן אויפריכטיגע, ניט קיין נערוועזע, ניט קיין גייציגע, קוים איז אייער הויט ריין און קלאָר, קוים בייט זיך אייער אויסדרוק מיט יעדער שטימונג, דע-מאָלט קענט איר זיין שיין. און אויב איר וועט נאָר נאָכפאָלגען אַ פּאָר איינפאַכע כּללים פון ריינליכקייט, קענט איר אויף קיינעם ניט וואַרפען די שולד, אויב איר זייט ניט דערפאָלגרייך. כמעט יעדעס מיידעל האָט עפּעס אַ געוואוינהייט, וואָס איז פאַר איר אַ שטערונג. פאַראַן מיידלאַך, וואָס באַדען זיך אָפט, אָבער זיי כאַפּען דאָס אָפּ אויף שנעל. אַנדערע מאַכען צופיל וועזען דערפון וואָס זיי דאַרפען אַרונטערנעמען יעדעס ברעקעל קאָסמעטיק, איידער זיי לייגען זיך

שלאָפֿען. אנדערע, ווידער, טוען אָן אונטערוועש, וואָס ווייזט אויס צו זיין ריין, נאָר ס׳איז ניט אזוי פֿיין אויסגעוואַשען און אויסגע־פּרעסט ווי ס׳וואָלט געקענט זיין. נאָך אַנדערע וואַרטען צו לאַנג, ביז זיי וואַשען אויס די האָר, און עס זיינען דאָ אזוינע מיידלאַך, וואָס זעען ניט איין, אַז זיי נויטיגען זיך אין אַ מיטעל קעגען אומ־אַנגענעמע ריחות אָדער שווייס.

אַ לויטערע, לויטענדיגע ריינליכקייט שליסט איין אָט די אַלע קליינינגקייטען וואָס איך האָב אויבען דערמאָנט.

מיידט אויס גלייכע ליניעס און שטרענגע, מענערשע מאָדעס אין קליידער. קלייבט אויס גראַציעזע היטעלאַך און קליידער, וואָס גיבען צו חן צו אייער ווייבליכער פיגור. זייט פֿאָרזיכטיג ביים אויסקלייבען קאָלירען.

שענקט באַזונדערע אויפֿמערקזאַמקייט אויף אייער הויט און אייערע הענט, כדי זיי זאָלען אַלעמאָל זיין אין דער בעסטער אָר־דענונג. נוצט ניט קיין רויטען קאָליר פֿאַר אייערע נעגעל, באַזונ־דערס ווען איהר גייט צו דער אַרבייט אָדער אין סקול. די שמינקע און פּודער אויף אייער פּנים דאַרף זיין איידעל און די ברעמען דאַר־פֿען ניט אויסזען ווי ביי אַ געפּליקטער הון. דאָס גיט דעם פּנים אַ שטרענגען, אומנאַטירליכען אויסדרוק. געדענקט, אַז עס איז ניט גענוג צו בענקען און ווינשען. נעמט זיך אַריין אין די הענט און טוט. אַזוי ווי אויף אַלע געביטען, איז דער סוד פֿון ערפֿאָלג אין דער זוכעניש נאָך שיינקייט — אומערמידליכע אַרבייט.

די „זעקס גראַציעס"

איך האַלט פֿאַר זיך צוויי בילדער. איינע איז אַ בילד פֿון דער באַ־רימטער גריכישער סקולפּטור פֿון די „דריי גראַציעס", און דאָס אַנ־דערע איז אַ פֿאָטאָגראַפֿיע פֿון די זעקס שיינהייטען פֿון ניו יאָרק, וואָס זיינען אויסגעקליבען געוואָרען פֿון אַן אילוסטרירטען אַמערי־קאַנער זשורנאַל, „וואָוג". דאָס גריכיש בילד אַנטהאַלט אַ שטרענ־

נע שיינקייט, אן אומפארגעסליכען, דויערהאפטען חן. די דריי יונגע פרויען, שטייענדיג פאר פאריז, אָט דער ריכטער פון דעם אור־אַלטען שיינקייט קאָנטעסט, זיינען הויך, שלאַנק, און זייערע גע־שטאַלטען זיינען אן אמת'ע סימפּאָניע פון ליניעס, דער אופן פון טראָגען און האַלטען דעם קערפּער איז די הויפּט זאַך. די פּנים'ער זיינען געווען מער אָדער ווייניגער ענליכע, אָבער גאָבעלע, גלייכע, כמעט אויסגעטאָקטע. עס איז פּשוט שווער צו פארשטיין ווי אזוי דער יונגער פאריז האָט געקאָנט באשליסען וועמען צו געבען דעם פרייז, סיידען ער איז געווען אויסערגעוויינליך סענסיטיוו צו דער הארמאָניע פון שיינקייט.

און איצט כאַפּ איך צוריק א קוק אויף די זעקס ניו יאָרקער מיידלאַך. אלע זיינען זיי אמעריקאנער אבער יעדע פון זיי פון אן אנ־דער שטאַם, פון אן אנדער וועג אין לעבען. איינע איז א קלוירק אין א קראָם, א צווייטע איז א בוירלעסק מיידעל, א. אז. וו. — פּשוט'ע אמעריקאנער מיידלאַך, וועלכע זיינען אויסגעקליבען גע־וואָרען צו רעפּרעזענטירען ווייבליכע שיינקייטען אין די פּאראַיי־ניגטע שטאַטען. און אינטערעסאנט איז די פּאָררעדע מיט וועלכער די בילדער ווערען געוויזען אין דעם דאָזיגען זשורנאַל.

„ווי עס איז אלעמען באקאנט, זיינען מענשען ניט מער ווי שאָף. אחוץ געציילטע עטליכע מוטיגע און שטארקע מענשען, טוען אלע דאָס, וואס אנדערע טוען, האָבען ליב דאָס, וואָס אנדערע געפעלט, און גייען וואו אנדערע גייען. זיי האָבען ניט דעם מוט צו דערקלערען, אז א בוך איז גוט אָדער ניט גוט ביז וואנען זיי הערען ניט די מיינונג פון אן אויטאָריטעט, און מען דערקלערט ניט קיין פרוי אלס א שיינהייט ביז א טעאטער אָדער מואווי די־רעקטאָר קרוינט זיי ניט אלס אזא.

„האָבען מיר באשלאָסען צו נעמען א געוואגטען שריט און אויסגעפינען אונזערע איינענע שיינהייטען. אין אזא גרויסער שטאָט ווי ניו יאָרק, האָבען מיר צו זיך אליין געזאָגט, מוזען זיין אסך שיינע מיידלעך, וועלכע זיינען נאָך ניט אָנערקענט געוואָרען. זיי־נען מיר ארויס אויף א געיעג נאָך אומבאקאנטע שיינהייטען. מיר האָבען זיי געזוכט אין קראָמען, און אין רעסטאָראנען, אין קאבא־

רייען און אין אָפיסעס. ווען מיר האָבען זיי געפונען, האָבען מיר זיי פאָטאָגראפירט. פון די פופצען וואָס מיר האָבען פאָטאָגראפירט, האָבען מיר אויסגעקליבען די זעקס, וואָס זיינען די שענסטע צווי־שען זיי.

„און אָט זיינען זיי, די אומבאקאנטע שיינהייטען פון ניו יאָרק. עס קאָן זיין אז איר וועט ניט זיין איינפארשטאַנען מיט אונזער אויסוואַל. אָבער שיינקייט איז אזא מין פארבלענדטע אייגענ־שאפט, אז עס איז כמעט אוממעגליך צו געפינען איין באשטימטע פארטייטשונג פון דעם באגריף. און ווען מיר וועלען באהויפטען דעם באזים פאר דעם אויסוואַל פון גראַד די פנים׳ער, וועט זיך ארויסווייזען, אז די סימעטרישקייט פון די געזיכטסצוגען האָט זייער ווייניג געהאט צו טאָן מיט דעם. מיר האָבען געזוכט אָט דעם אום־באשטימטען חן וואָס הויבט א פרוי ארויס פון איר אומגעבונג, פון די אנדערע ארום איר, און שאפט ארום איר אן אילוזיע פון שיינקייט, כאָטש אירע אמת׳ע שטריכען זיינען ניט געשליפען אויף דעם גריכישען אָדער רוימישען מוסטער".

און עס איז גאנץ אמת, אז צווישען אונז זיינען פאראַן אסך „ניט באוואוסטע שיינהייטען", מען דארף בלויז האָבען א געשיקט און ארטיסטיש אויג זיי צו דערקענען. ניו יאָרק, מער ווי וועלכע עס איז אנדערע שטאָט אין דער וועלט, האָט די בעסטע געלעגענ־הייטען צו ווערען דער צענטער פון א נייעם טיפ שיינהייט, ווייל אין ניו יאָרק געפינט זיך אזא געמיש פון ראסען און נאציאָנאַ־ליטעטען. דאָ געפינט איר די שלאַנקע אנגלאָ-סאקסישע פרוי, מיט איר הייך און גלייכער ליניע, און די חנ׳עווודיגע אירלענדערין, די פארשיידענע טיפען פון איטאליענישע פרויען, און שפאנישע, און שוין אָפגערעדט פון דעם באזונדערען חן פון דער אידישער פרוי, און די וואריאנטען אין דעם טיפ אידישע פרוי — די רוסיש־אי־דישע, וואָס איז א געמיש פון סלאווישע און אָריענטאלישע שטרי־כען, די דייטש־אידישע פרוי מיט איר ווייסער הויט און שווארצע האָר, און דער נייער דור פון דער אמעריקאנער אידישער פרוי, וואָס איז א געמיש פון די אלע איינפלוסען.

דאָ אין ניו יאָרק וועט די „נייע פרוי" געפינען איר פלאץ און־

טער דער זון, און א נייער מין שיינהייט וועט אנערקענט ווערען און נייע סטאַנדאַרדען וועלען באַשאַפען ווערען. און ווען מען קוקט זיך צו צו די פרויען, וואָס זיינען אויסגעקליבען אין דעם זשורנאַל פאַר זייער שיינקייט, זעט מען, אז עס איז ניט זייער אויסערגע-וויינליכע געשטאַלט אָדער געזיכטס-שטריכען, וואָס טיילען זיי אויס פון אַנדערע, נאָר דער אייגענאַרטיגער חן פון פּנים, דער פונק אין די אויגען און דער שמייכעל אַרום די ליפּען, וואָס ווייזט אָן אויף א געוויסער שטימונג פון לעבען. עס ווייזט די ערנסטקייט פון דער פרוי, וואָס איז פאַרדעקט פון א גוטמוטיגקייט און א געוויסער „חכמה אין לעבען".

איך באַטאָן אָט די אַלע פונקטען, כדי צו ווייזען יעדער פרוי אז אויך זי קאָן זיין שיין, עס מאַכט ניט אויס וואָס אירע שטריכען פון געזיכט זיינען. זי מוז דאָס בלויז האַלטען אין זינען און פּרואווען צו דערגרייכען איר ציל. און דאָס מיינט ניט צו פאַרברענגען טאָג און נאַכט אין ביוטי פאַרלאָר. עס מיינט צו דערגרייכען א גייסטיגע שיינקייט, וואָס זאָל דורכלויכטען און באַ-לויכטען דאָס גאַנצע וועזען פון דער פרוי. היינטיגע „גראַציעס" דאַרפען זיין „גראַציעס" פון גייסט ניט ווייניגער ווי פון קערפּער.

דער קוואַל פון יוגענט

געדענקט איר פיליכט יענע ווייטע טעג פון אייער קינדהייט, ווען די מאַמע אָדער אַם האָט אייך דערציילט יענע וואונדערליכע בבא-מעשיות, מעשיות פון פאַר׳כשופ׳טע פּאַלאַצען, פון קאַרעטען, וואָס האָבען זיך אַרויפגעהויבען אין די הימלען אריין און מענשען, וואָס זיינען פאַרבליבען אויף אייביג יונג? דאָס איז אַליץ געווען מעגליך אין די קינדערשע יאָרען, ווען די פאַנטאַזיע איז געווען פריש און נייגעריג און די וועלט האָט זיך פאַר אייך אנטפּלעקט ווי א צויבער-ליכער גאָרטען.

די לעגענדע פון אַמאָל לעבט פאַר אונז ווידער אויף, ווען

ערנסטע פּראָפעסאָרען פירען אונז פאר דער האנט און שענקען אונז א בליק אין יענער פאר׳חלום׳טער וועלט, וואָס מיר וואָלטען גע-וואָלט פארוואנדלען אין א ווירקליכקייט. אָט די וויסענשאַפטסלייט דערציילען אונז א מעשה פון אומענדליכער יוגענט, פון וועלכער עס האָבען געטרוימט דור-דורות, נאָך פון די צייטען פון דעם מיטעל-אלטער, ווען מיסטעריעזע מענער מיט לאנגע בערד, האלב-וויסענ-שאַפטסלייט, האלב-מאגיקער — אלכעמיקער — האָבען אין גע-היים געמישט כל-ערליי שטאָפען אין א פארזוך צו געפינען דעם סוד פון לעבען.

אָט דער חלום ווערט פארווירקליכט, לויט דער ערקלערונג פון פּראָפעסאָר מאָרסטאָן ס. באָגארט פון קאָלאָמביא יוניווערסיטי. פּראָפעסאָר באָגארט האָט געפונען א כעמישען שטאָף מיט׳ן נאָמען „פענאַטרין״, וואס אנטהאלט „דעם סוד פון יוגענט״. פון אָט דעם מעכטיגען לעבענס-שטאָף ווערט געשאפען די פעך-זאפט פון די אימער-גרינע בוימער. עס האָט אזוינע אייגענשאַפטען, וואָס זיינען אויך נויטיג פאר׳ן חיה׳שען און מענשליכען לעבען. די שטאָף, „ערגאָסטעראָל״, שאפט דעם באזיס פון וויטאמין „די״, וואָס פאר-מיידט ראכיטען. עס באַזאָרגט דעם קערפּער מיט געוויסע לעבענס-נויטיגע כעמישע שטאָפען, אזוי, אז מען דארף שוין מער ניט אָנ-קומען צו דעם „קוואַל פון יוגענט״, וואָס פאנס דע לעאָן האָט אמאָל געזוכט אין סעינט אוגוסטין, פלאָרידא, אין אָנהויב פון 16טען יאָרהונדערט. מען דארף שוין אויך ניט האָבען די באַרימטע דריי-זען-אָפּעראַציע פון פּראָפעסאָר ס. וואָראָנאָוו. אלץ וואס איז נויטיג איז אריינצולאָזען אביסעל „פענאטרין״ אין קערפּער, און אלע סימנים פון עלטער וועלען פארשווינדען. די, וואס זיינען אויף דער שוועל פון קבר, וועלען מיט אמאָל אויסגלייכען דעם רוקען און טאנצען מיט די יונגע אינאיינעם. א וואונדערליכע פּערספּעקטיווע, א חלום, וואס פארכאפּט דעם אָטעם!

מענשען זיינען אבער מאָדנע באשעפענישען. פּונקט ווען די אייביגע יוגענט איז מיט דער האנט צו דערלאנגען, שווימט ביי אונז אויף א געדאנק: צי דארפען מיר עס גאָר האָבען? צי ווילען מיר עס בכלל? איך דערמאָן זיך אָן דעם באַוואוסטען ראָמאן פון דער

אמעריקאנער ראָמאַנען-שרייבערין געֶרטרוד אַטערטאָן, מיט'ן נאָ-מען „דהי בלעק אָקסען". דאָרט ווערט דערציילט די געשיכטע פון א פרוי, וואס האָט צוריקגעוואונען איר יוגענט דורך א דריזען-אָפּעראַציע. צו זעכציג יאָר האָט זי אויסגעזען ווי א פרוי אין רעכ-טען בלי פון לעבען. פון איר האָט געשטראַלט א יוגענטליכע שיינ-קייט, אבער איר הארץ איז געווען אלט, איר גייסט איז ניט געווען הארמאָניש מיט איר קערפּער און זי האָט טיף געליטען.

דיזעלבע טעמע איז באהאַנדעלט געוואָרען אין א פּיעסע, וואס איז אויפגעפירט געוואָרען מיט א פּאָר יאָר צוריק. די העלדין פון „מאַדאַם מונלאַיט" (מאַדאַם לבנה-שיין) האָט געהאַט א ליידענ-שאַפטליכען באַגער אויסצוזען יונג ביז צום טויט. דורך א פּיל, וואָס זי האָט איינגעשלונגען, איז איר וואונש מקוים געוואָרען. די מתנה איז אבער געקומען צוזאַמען מיט א שטראָף. כאָטש זי האָט אויסגעזען יונג, האָט זי זיך געפילט אַלט צווישען יונגע און יונג צווישען אַלטע. ביידע דורות זיינען איר געווען פרעמד און זי איז געווען אומגליקליך.

דאָס איז טאַקע אַלץ פאַנטאַזיע, נאָר אַזוי ווי מיר האָבען ניט קיין לעבעדיגע באווייזען, קאָנען מיר אויפנעמען דעם פּראָבלעם, וואָס די דאָזיגע שרייבער האָבען אַזוי בולט געשטעלט: צי לוינט זיך אונז גאָר צו פאַרבלייבען אייביג יונג?

באמת'ן גלויב איך, אז מענשען איבערטרייבען די מורא פאַר די עלטערע יאָרען. יעדע עלטער האָט זיך זיינע מעלות, און דער איבערגאַנג ברייינגט מיט זיך די רייפקייט, פון וועלכער קיינער דאַרף זיך ניט אָפּזאָגען. געווייס איז וויכטיג צו זיין געזונט, און פאַרוואס ניט אויך שיין? אָבער מען קאָן דאָך אָנהאַלטען דעם געזונט דורך דער פּאַסיגער אויפזיכט. היגיעניע, דיעטע, פיזישע איבונגען און א ריינעם לעבען. און שיינקייט איז דאָך ניט געבונדען און באַגרע-נעצט צו א באַשטימטען עלטער, אפילו ניט צו דער יוגענט. טוט נאָר א קוק אויף די בוימער אין וואַלד. דאָס יונגע, צאַרטע ביימעלע איז געוויס ליבליך, אבער דער עלטערער בוים, מיט זיינע ברייטע, צעוואַקסענע, שאָטענדיגע צווייגען, איז דאָך מאַיעסטעטיש.

כדי צו זיין שיין, פּאָדערט זיך מער ווי א גלאַטער, פרישער

פנים. דאָס אינעווייניגסטע לעבען באַ׳חנ׳ט דעם פּנים און באַשיינט די פיגור. אודאי האָבען מיר דאָס רעכט צו קעמפען פאַר אונזער שיינקייט, אַזוי ווי מיר קעמפען פאַר אונזער עקזיסטענץ טאָג-טעג-ליך. מיר דאַרפען אָבער באַגעגענען די נאַטור אויף אירע אייגענע באַדינגונגען. אַזוי ווי מען רייסט אויס די ווילדע גראָזען און דערנער פון די פלאַנצען, אַזוי דאַרף מען באַזייטיגען אַלע אומגינסטיגע עלע-מענטען פון דעם מענשליכען קערפּער. דאָס וואָס דער פרישער רעגען און די לאָפּעטע טוען פאַר׳ן גאָרטען, דאָס טוט דער מאַ-סאַזש, די באָד און איבונגען פאַר׳ן קערפּער און געזיכט. און מען קאָן מיט רעכט פאַרגלייכען די פאָרזיכטיגע, וויסענשאַפטליכע מע-טאָדען פון ערנסטע שיינהייט-עקספּערטען מיט דער אַרבייט פון דעם גערטנער און וויסענשאַפטליכען אַגראָנאָם.

דאָס, וואָס דער באַרימטער אַגראָנאָם פון קאַליפאָרניע, לוטער בוירבאַנק, האָט געטאָן מיט בלומען — שאַפענדיג נייע סאָרטען בלומען, דורך פאַרשיידענע קאָמבינאַציעס — קאָנען מיר אויך טאָן מיט מענשען. שיינהייט-קולטור איז אַ וויסענשאַפט, די וויסענשאַפט פון יוגענט. איך מיין ניט די קינסטליכע יוגענט, וואָס קומט פון פילען און כעמישע איינשפּריצונגען — אַ טרויעריגע יוגענט, וואָס בלייבט אפילו ווען די האָר ווערט פאַרוואַנדעלט אין זילבערנע פעדים. לאָמיר זיין יונג צוזאַמען מיט אונזער אייגענעם דור און אַלט ווערען צוזאַמען מיט די, וואָס זיינען אונז נאָענט און טייער. אָט דאָס מיינט גליק, אויף וויפיל ס׳איז מעגליך גליק אין לעבען — האַרמאָניש מיט דער נאַטור און ניט אַקעגען דער נאַטור.

פון קונסט צו וויסענשאַפט

עס איז זייער דערמוטיגענד צו זען ווי דאָס אויפּפּאַסען אויף שיינקייט ווערט אַלץ מער און מער סיסטעמאַטיש.

שיינקייט איז אַלעמאָל געווען און איז נאָך איצט אויך ביז אַ געוויסען גראַד — קונסט, אָבער ביסלעכווייז ווערט עס פאַרוואַנדעלט

אין א וויסענשאפט. אלס ביישפּיל פון דעם קען אונז דינען דר. סטאַטער׳ס בוך, וועלכער איז גאַנץ אַנדערש פון אַסך פריהערדיגע ביכער, וואָס זיינען געשריבען געוואָרען אויף דער טעמע. דאָס בוך פּרובירט צו פּאָפּולאַריזירען די נייע וויסענשאַפט פון שיינקייט.

פאַרשטייט זיך, אז אפילו אזא ערנסטער מענש ווי דר. דזשעימס סטאַטער, דער מחבר פון דעם בוך, האָט זיך ניט געקענט באַפרייען פון דעם באַגריף, אז א בוך וועגען שיינקייט מוז זיין סענסאַציאָנעל, אויב כאָטש אין נאָמען. עס איז גאַנץ איבעריג געווען אָנצורופען אזא מין שכל׳דיג און ערנסט בוך „אראָפּגע-נומען די מאַסקע פון שיינקייט“. צוליב וואָס אזא מין נאָמען? וואָס פאַר א מאַסקע דאַרף מען עס אַרונטערנעמען? וואָס פאַר א מיסטעריע ליגט פאַרבאָרגען אונטער דער זאַך וואָס רופט זיך אָן שיינקייט? ווייל נאָך אלעמען איז עס בלויז פיזיאָלאָגיע און היגיענע. דער לעצטער און אמת׳ער סעקרעט פון שיינקייט — דער פּערזענ-ליכער און אינדיווידועלער חן, אָט די אייגענאַרטיגקייט פון א מענ-שען איז דאָך עפּעס, וואָס קיינער קען ניט פאַרטייטשען. אָט די זייט פון שיינקייט איז מער ניט קיין פּראָבלעם פאַר וויסענשאַפט, נאָר באַלאַנגט שוין אין דעם לאַנגער פון קונסט.

ניט קוקענדיג אויף דעם ניט פּאַסיגען נאָמען פון בוך, גיט אָבער דר. סטאַטער אסך גוטע עצות און פאָרשלאַגען. איך וויל דאָ אויך דערמאָנען, אז דר. סטאַטער האַלט זייער שטאַרק פון „פּלעס-טיק סוירדזשערי“. ער פאַלט אריין ממש אין התפעלות וועגען די מעגליכקייטען פון איבעראַנדערשען נעזער, ליפּען, אויערען, א. אז. וו. עס קען זיין, אז אזעלכע אָפּעראַציעס זיינען זייער דערפאָלגרייך און ברענגען אסך נוצען, אבער עס איז ניט ריכטיג צו באַהאַנדלען די פראַגע אין א בוך פון שיינקייט, ווייל דאָס באַלאַנגט צו כי-רורגיע. איך בין מער פאַראינטערעסירט אין דער אלגעמיינער באַ-האַנדלונג פון שיינהייט פּראָבלעמען. איך בין מער פאַרנומען מיט היגיענע אין אלגעמיין, און ספּעציעל ווי עס ווערט אָנגעווענדט צו האָר און הויט. דערפאַר זיינען פאַר מיר די קאַפּיטלעך וואָס באַ-האַנדלען „עסען פאַר׳ן געזונט און פאַר שיינקייט“ די וויכטיגסטע אין בוך.

דר. סטאטער ברענגט ארוים דעם געדאנק, און אסך דייעטי־שענס וועלען זיין איינפארשטאנען מיט אים, אז „אסך מער מענשען שטארבען פון דעם וואס זיי עסען זיך איבער, ווי פון הונגער", און אז אסך מענשען, ספּעציעל די מער פארמעגליכע, פארקריפּלען זייער געזונט און זייער שיינקייט דורך דעם, וואס זיי עסען צופיל, און עסען ניט די ריכטיגע שפּייזען.

און וואס זיינען די ריכטיגע שפּייזען? „אלע די, וואס זיינען ניט געראויכערט, געזויערט, געזאלצען, צו ראפינירט. די אלע פּראָ־צעסען צעשטערען די וויכטיגע מינעראלען אין די שפּייזען, און מאכען זיי זייער שווער צום פארדייען". די שפּייזען, וואס מיר עסען, מוזען אנטהאלטען וויניגער זויער־שטאָף און וואס מער אל־קאלי (וואס נייטראליזירט דעם זויער־שטאָף). זויער־שטאָף ברענגט אסך קראנקהייטען, און די פאָלגענדע עסענס אנטהאלטען זייער אסך פון דעם. דאָס געלכעל פון איי, אָיסטערס, טשיקען, הערינג, קאלב־פלייש, אוטמיל, רייז, ווייסער ברויט, ניס, קעז, קארטאָפעל, און ענליכע שפּייזען. שפּייזען, וואס פארמאָגען אסך אלקאלי, וואס זאל נייטראליזירען דעם זויער־שטאָף, זיינען די פאָלגענדע: ליימא בינס, נייווי בינס, מאנדלען, בורעקעס, מערען, גרינע ארבעס, קאליפלאוער, רעטאך, טוירניפּס, מילך, קאטעדזש קעז, קארטאָפעל מיט דער שאָ־לאכץ, אלערליי גרינסען, סאלאדס, פרוכטען, א. אז. וו. עס מיינט ניט, אז איר מוזט אינגאנצען אויסלאָזען פון אייער דיעטע די שפּיי־זען, וואס אנטהאלטען זויער־שטאָף, עס מיינט בלויז, אז איר דארפט זיי באלאנסירען מיט די אנדערע שפּייזען.

די פראגע וועגען עסען איז א ריין היגיענישער פּראָבלעם. איין טראָט ווייטער, און מיר קומען שוין צו דעם פּראָבלעם פון שיינקייט. צוערשט צופיל וואָג. א צודעק פון פעטס אויפ׳ן קער־פּער איז די בעסטע מאסקע פאר א פרוי׳ס חן. א פרוי קאָן האָבען דעם שענסטען און איידעלסטען פּנים, אבער ווען דער קערפּער איז צו גראָב, פארגעסט מען אָן דעם פּנים. דעריבער קומען מיר צוריק צו דעם זעלבען געדאנק, אז דער ערשטער שריט פאר שיינ־קייט איז היגיענע און די ריכטיגע שפּייז. גייט ארום אסך אויף דער

פרישער לופט, וואו איר אָטעמט מער נאָרמאַל, און דאָס וועט אויס-
ברענגען אסך פון דעם אָנגעזאַמעלטען פעטס.

פאַרשטייט זיך, די אַלע עצות וועגען שלאָפען אין צייט, האָבען
גענוג פרישע לופט, און עסען געזונטע שפייז, זיינען ניט קיין נייעס.
אָבער ווי עס ווייזט אויס, דאַרף מען די עלעמענטאַרע פאַקטען אי-
בער׳חזר׳ן אסך מאָל איידער זיי ווערען אַ טייל פון אונזער טעגלי-
כען לעבען.

„שיינקייט אָדער טויט״!

„גיט מיר שיינקייט, אָדער גיט מיר דעם טויט!״ — עס קלינגט
ווי אַ פּאַראָדיע אויף דער בארימטער פראַזע פון פּעטריק הענרי
אויף דער היסטאָרישער פאַרזאַמלונג אין ווירדזשיניע מיט 165 יאָר
צוריק. ס׳איז אבער ניט קיין פּאַראָדיע, נאָר אַן אויסגעשריי פון
אַן אמעריקאַנער פרוי אין פילאַדעלפיע.

אָט וואָס הענריעטאַ מערי העקמאַן, 37 יאָר אַלט, אַ געוועזענע
ביוטי-שאַפּ ארבייטערין, האָט געשריבען אין אַ פילאַדעלפיער
צייטונג:

„איך בין פולשטענדיג גרייט צו שטאַרבען. איך האָב ניט קיין
געלט. נאָר איך וועל זיך אונטערוואַרפען צו יעדען עקספּערימענט,
וואָס דאָקטוירים וועלען אויף מיר מאַכען. איך האָב ניט אין זינען
קיין אַנדער זאַך, ווי נאָר צו מאַכען אַ סוף צו אַ קערפּער און פּנים,
וואָס האָבען פאַראומערט מיין לעבען. איך וויל בעסער דעם טויט,
איידער אַזאַ לעבען״.

טשיקאַווע, ניין? — דער גליק איז נאָר, וואָס דאָס איז ניט
מער ווי אַן אַדווערטייזמענט פאַר פּלאַסטישער כירורגיע פון דאָק-
טוירים, וואָס ספּעציאַליזירען זיך צו מאַכען פרויען שיין; נאָר
אפילו אַלס אַן אַדווערטייזמענט איז עס אַן אינטערעסאַנטער מענש-
ליכער דאָקומענט. אויב מען איז ניט שיין, איז דאָס לעבען ניט

ווערט קיין אויסגעבלאָזענע איי. דאָס איז די לאָזונג פון דער ווייב-ליכער וועלט.

די פראגע איז א ברייטע, און איך נעם זיך ניט אונטער צו דיסקוטירען אלע פאַזען פון דעם פּראָבלעם. וואס איז אייגענטליך שיינקייט? ווען קאָן זיך אַ פרוי האלטען פאר שיין און ווען האָט זי א רעכט צו ווערען אנטמוטיגט אָדער פארצווייפעלט? — שיינ-קייט איז, נאָך אלעמען, א רעלאטיווע זאך: וואָס עס איז שיין אין איין עפּאָכע, אין איין לאנד, איז ניט שיין אין אַן אנדער צייט און אין אַן אנדער מדינה. די באגריפען וועגען שיינקייט זיינען אנ-דערש אפילו אין פארשיידענע געזעלשאפטליכע קרייזען.

אין רוסלאנד, למשל, פלעגט מען חוזק מאכען פון דער שלאנ-קער, פלאכער פיגור פון די ענגלישע פרויען. די גרעסערע פּראָ-פּאָרציעס פון דער רוסישער שיינהייט האָבען מער אפּעלירט צום רוסישען געשמאק. דער ענגלענדער, ווי אויך דער אמעריקאנער, ציט אָבער פאָר דעם טיפּ פון דער אמאזאָן-פרוי, — לאנגע ליניעס, א געוויסע ביינערדיגקייט און אפילו מענליכקייט, — צו דעם רונ-דען, פולען טיפּ פון דער סלאווישער פרוי. דאָס, וואָס מען האָט באטראכט פאר שיין מיט 20 אָדער 50 יאָר צוריק, איז שוין מער ניט מאָדיש היינט-צו-טאָג.

אָבער וויכטיגער פון דעם אלעם איז די באציהונג פון דער פרוי צו דער פראגע. לעצטענס איז דערשינען אין די צייטונגען א באריכט פון א רעדע, וואָס פּראָפעסאָר פּאָול שילווער, קלינישער דירעקטאָר פון בעלוויו פּסיכיאטרישען שפּיטאָל, האָט געהאלטען אויף א קאָנפערענץ אין וואשינגטאָן. רעדענדיג וועגען נאָרמאל-קייט און אבנאָרמאלקייט פון מענשליכען גייסט, האָט ער אויסגע-רעכענט זיבען פראגען, וואס יעדער איינער דאַרף זיך פרעגען, כדי פעסטצושטעלען, צי ער איז נאָרמאל. די ערשטע פראגע אויפ׳ן צעטעל איז: „צי דענקט איר, אז איר זענט שיין?“ — און דר. שילווער דערקלערט: „א מאָן מעג זיין אפילו מיאוס, קוים זאָרגט ער זיך ניט וועגען דעם, ליידט ניט זיין גייסטיגער וואוילזיין. אויב מען נעמט זיך אָבער צום הארצען, קאָן עס האָבען א שעדליכע ווירקונג אויפ׳ן נאָרמאלען גאנג פון מח“.

אויב דער פּראָפעסאָר האָט געהאַט אין זינען מענער, איז ער געווייס גערעכט. וואָס איז אָבער שייך פרויען, איז די פראגע א פיל ערנסטערע. פאר דער פרוי איז די פראגע, — „בין איך שיין?" — א לעבענס-פראגע, און מען קאָן עס ניט אוועקמאַכען מיט דער האַנט. עס איז זייער זעלטען צו געפינען א מיאוס׳ע פרוי, וועלכע זאָל שלום מאַכען מיט׳ן געדאַנק, אז אַזוי מוז עס שוין זיין. פאר דער פרוי איז עס וויכטיג ניט בלויז צוליב געזעלשאַפטליכע סיבות, — ווייל א שיינע פרוי האָט בעסערע געלעגענהייטען, — נאָר אויך ווייל זי איז מער עמפינדליך צו עסטעטישע ווערטען, ווי דער מאַן. א פרוי פילט זיך באמת אומגליקליך, ווען זי דערזעט אין שפיגעל א פּאָר קנייטשען אויף איר פּנים, אָדער א פלעק אויף איר הויט. און עס איז גאַנץ נאַטירליך, אז א פרוי זאָל אַזוי פילען, ווייל עס איז געזונט פאר׳ן מענשען אכטונג צו געבען אויף זיין אויסזען און זוכען צו פארבעסערען יעדען פעלער, און זיין אַזוי שיין ווי נאָר מעגליך.

יוגענד און עלטער

פילע פרויען, וועלכע זיינען געווען באַוואוסט אין געשיכטע און אין ליטעראַטור, פרויען, וואָס זיינען געווען בארימט פאר זייער שיינקייט אַזוי גוט ווי פאר זייער קלוגשאַפט און שאַרפזין, האָבען דערגרייכט זייער העכסטע שטופּע פון דערפאָלג, ווען זיי זיינען געווען אין די מיטעלע יאָרען פון זייער לעבען. דאָס איז פון אויסערגעוויינליכער וויכטיגקייט, ווייל עס זיינען לײדער דאָ זייער אסך פרויען, אויב ניט טאַקע די מערסטע פון זיי, וועלכע מיינען, ווען זיי דערגרייכען דאָס מיטעל-עלטער פון זייער לעבען, אז זיי גייען שוין אינגאַנצען באַרג אַראָפּ, אז זיי זיינען שוין כמעט פארלאָרענע.

דער דאָזיגער געפיל ביי פרויען איז זייער א געפערליכער. זיי ווערען נאַכלעסיג ביי זיך. זיי הויבען אָן צו קוקען אויף זיך ווי אויף מענשען, וואָס האָבען שוין פארלאָרען די בעסטע צייט פון

זייער לעבען. זיי מיינען: „אָ, וואָס טויג דער גאַנצער כלאַפּאָט וואָס טויג זיך קימערען און דאגה׳ן וועגען שיין אויסזען — עס וועט סיי-ווי-סיי נישט העלפען. מיר זיינען שוין צו אַלט, — אויס-געשפּילט.״

דאָס איז אָבער אַ שלעכטער חשבון. דער אמת איז גאָר אַן אַנדערער. אפילו מיטעל-עלטער און אפילו אַלטקייט אַליין קאָן זיין שיין און אינטערעסאַנט. די הויפּט זאַך איז דער יוגענטליכער גייסט וואָס פרויען קאָנען אין זיך האָבען. עס איז דאָ אַ גלייכוואָרטעל, אַז מענשען, וואָס זיינען יונג אין יאָרען, קאָנען זיין אַלט, און מענשען, וואָס זיינען אַלט אין יאָרען, קאָנען זיין יונג. מאָדערנע פרויען האָבען שוין דאָס לאַנג אַנערקענט, און דער פאַקט איז, אַז עס זיינען דאָ פרויען, וואָס זיינען ניט נאָר פערציג יאָר אַלט, נאָר פופציג יאָר אַלט, און צוליב זייער יוגענטליכען גייסט, צוליב זייער גלוסטונג צום לעבען, זיינען זיי אפילו ניט נאָר אינטערעסאַנט, נאָר טאַקע רייצענד.

דער אמת איז, אַז פרויען אין די פערציגער יאָרען אפילו, קאָ-נען, אויב זיי ווילען נאָר, אויסזען נעט, אַנגענעם, צירליך און אפילו זייער אָנציהענד. איך ווייס פערזענליך פון פרויען, וועלכע האָבען נושא-חן געווען, וועלכע האָבען געקראָגען וויכטיגע שטעלעס אין געשעפטען, ווייל זיי האָבען אַכטונג געגעבען אויף זייער קליידונג, אויף זייער הויט, אויף זייערע האָר און אויף זייער גאַנצער טואַלעט און אויך באַנעמונג. קיינער קאָן ניט צווייפלען, אַז ווי אינטעלי-גענט אַ פרוי זאָל ניט זיין, ווי געבילדעט זי זאָל ניט זיין, וועט זי אַליץ מוזען פאַרלירען, ווען איר קאָנקורענט וועט זיין איינע, וואָס ווייס זיך ווי צו קליידען און וואָס ווייס ווי אויפצוהאַלטען איר קערפּערליכע שיינקייט.

געזונטהייט און שיינקייט זיינען אפשר ניט דאָס זעלבע, אָבער זיי האָבען, אָן שום צווייפעל, אַ נאָענטע שייכות איינע מיט די אַנ-דערע. אַ פרוי, וואָס איז געזונט, האָט אַ פרישען און אַ שיינעם קערפּער. וועגען דעם קאָנען קיין צוויי מיינונגען ניט זיין. כאָטש די געזיכטס-צוגען פון אַ פרוי קאָנען דורך געזונטהייט ניט געענ-דערט ווערען, קאָן געזונטהייט פונדעסטוועגען אפילו פאַרשענערען

דאָס געזיכט פון א פרוי. עס איז דאָך א פאַקט, אז מענער זוכען שיינקייט און געזונטקייט אין א פרוי. עס איז דאריבער אָפטמאָל זייער ניט שיין, ווען מען הערט מענער קריטיקירען פרויען, וועלכע פּרובירען קולטיווירען זייער קערפּער און אָנווענדען פאַרשידענע מיטלען, כדי אויסצוזען שענער און געזינטער אין די אויגען פון זייערע מענער.

פרויען דארפען וויסען, אז מענער באַטראַכטען די פרוי ניט נאָר אלס א שיין וועזען, נאָר אויך צוליב איר געשלעכטליכקייט, צוליב איר ליידענשאפט, זיי מאַכען גאָר קיין סוד ניט דערפון. עס איז ביי זיי א מין נאַטירליכע זאך אזוי צו טראַכטען וועגען דער פרוי. פאַרקערט, די פרויען, אָבער, האבען מורא צו אנערקענען דאָס, וואָס די מענער זאָגען ארויס קלאָר און דייטליך. וואָלטען די פרויען דאָס אויך אנערקענט אָפענהערציג, דאַן וואָלטען זיי אָלעמאָל פּרובירט אויסזען אזוי שיין ווי עס איז נאָר מעגליך, ווען זייערע מענער קומען אהיים פון דער ארבייט, אָדער, ווען זיי פאַרבלייבען זונטאג אין דערהיים מיט זיי. די צרה איז אָבער, וואָס אזוי שנעל ווי די אמת׳ע יוגענט פאַרגייט פון דער פרוי, ווען זי האָט א פּאָר קינדער און דורך דער שוועריגקייט פון לעבען הויבט זי אָן אויסצוזען אביסעל פאַרעלטערט, ווערט די פרוי מוטלאָז און פאַרנאַכלעסיגט זיך אליין. זי פאַרשטייט אָפטמאָל גאָרניט וואָס פאַר א צרה זי פאַרשאַפט פאַר זיך אליין אין איר פאַמיליען-לעבען. זי וויל גאָרניט באַנעמען, אז דער מאַן אירער האָט איר ניט ליב סתם אזוי אין דער וועלט אריין, נאָר צוליב דעם, ווייל זי איז טאַקע פיזיש שיין און אנגענעם. עס זיינען דאָ פרויען, וואָס צוליב זייער נאַכלעסיגקייט און צוליב דעם וואָס זיי פאַרלירען אינגאַנצען דעם לוסט אויסצוזען שענער, ווי זיי זיינען, יוגענטליכער, ווי זיי זיינען, פאַרטרייבען זיי אָפטמאָל אליין זייערע מענער צו אַנדערע פרויען, צו אזעלכע פרויען, וואָס פאַרשטייען דאָס לעבען בעסער און ווייסען ווי אזוי צו פאַנגען און אויך אָנצוהאַלטען דעם אינטערעס פון מענער.

עס זיינען דאָ פרויען וואָס ווערען זייער דיק און עס איז ניטאָ קיין אורזאַך פאַרוואָס דאָס זאָל אזוי זיין. זייער פלייש הייננגט פון זיי אראָפּ; זייערע מוסקולען ווערען שוואַך און אָפּגעלאָזען, און

אָפּטמאָל איזווירקליך גאָר ניטאָ קיין שום אורזאַך פאַראיבעל צו האָבען אויף די מענער זייערע, ווען זיי פאַרקוקען זיך אויף אַנ־דערע. מען דאַרף דאָך האָבען אין זינען, אַז היינטיגע צייט איז ניט ווי די אַמאָליגע. מענער זיינען אַנדערש און פרויען זיינען אַנדערש. פרויען קאָנען דורך אביסעל גימנאַסטישע איבונגען יעדען טאָג, פאַרשיידענע איינפאַכע טואַלעט־מיטלען ווירקען, אַז זיי זאָלען אויס־זען אנגענעם פאַר'ן אויג, אַפילו ווען זיי זיינען אַריבער די מיטעלע יאָרען. יעדע פרוי דאַרף וויסען וויפיל זי דאַרף עסען, כדי זי זאָל זיין אין א געזונטען קערפּערליכען צושטאַנד, און דאָך ניט וועגען צוויי מאָל אזויפיל ווי זי דאַרף אין דער ווירקליכקייט וועגען. עס שאַדט אָפטמאָל צום געזונט. דאָס הארץ דאַרף שווער אַרבייטען, כדי צו באַזאָרגען מיט גענוגענדע בלוט־צירקולאַציע אזויפיל פעט־קייט אין קערפּער. עס שאַדט אָפט צו די נירען און צו דעם לעבער. מען זעט זייער אָפט אסך דיקע פרויען וואָס זעען אויס געל און אפילו פאַרשוואַרצט, ווייל זייער פעטקייט האָט זיי געבראַכט צו פאַרשיי־דענע קראַנקהייטען. ניט אַלץ וואָס מען וויל עסען און מען האָט א חשק צו עסען איז געזונט צו עסען.

דער שמייכעל פון פאַרצייטענס

איך בין אמאָל אריין אין א גרויסען דעפּאַרטמענט סטאָר, זוכען א היטעל פאַר זיך. ס'איז געווען ערב יום־טוב און ס'איז מיר אָנ־געקומען מיט צרות, איידער איך בין ענדליך צוגעקומען נענטער צום קאַונטער, וואו א פאַרהאַוועטע סיילסלידי האָט דערלאַנגט היטעלאַך, גענעבען עצות די קונדען. יונגע און מיטעליעריגע פרויען האָבען געקערט א וועלט — גיט מיר שוין א היטעל! וואַרטענדיג אזוי אויף מיין ריי, האָב איך באַמערקט אַן עלטערע פרוי, וואָס איז געשטאַנען לעבען מיר. זי האָט אָנגעהויבען ריידען אין א שטילען און טרויעריגען טאָן:

— האָב איך עס באַדאַרפט? ווי מיינט איר? אָט האָב איך

זיך געשלעפּט אזש פון בראָנזוויל, אזוי פיל צייט פארשווענדט. נאָר וואָס קאָן מען טאָן? זיי זאָגען מיר: „באָבע, ס׳פּאַסט ניט, איר דארפט א ניי היטעל אויף יום-טוב. פרעגט דעם זיידען.״ און ווי געפעלט אייך, דער אלטער וויל אויך, אז איך זאָל זיך אויספּוצען נאָך דער לעצטער מאָדע. ער זאָגט: „ס׳איז ניט די אלטע היים, וואו דו האָסט געקאָנט גיין אין שול אין א נייער זיידענער טיכעל און האָסט אויסגעזען אין מיינע אויגען ווי אסתר-המלכה. דאָ אין אמעריקע מוזטו יעדען סעזאָן אָנטאָן א ניי היטעל, ווען ניט, וועט מען זיך אויסלאכען פון דיר.״ און איך מוז זיך אהער שלעפּען! נו, וואָס קאָן מען טאָן? — און די אלטע פרוי האָט געשמייכעלט אזוי אומעטיג, דעם וויטען, שיער פארגעסענעם שמייכעל פון פארצייטענס.

איך האָב איר אָנגעקוקט, און זכרונות פון אמאָל זיינען אויפגעשוואומען פאר מיינע אויגען.

איך האָב זיך ווידער געפונען אין דעם גרויסען קלייט אין מיין היימישען שטעטעל. ס׳איז געווען ערב יום-טוב, און איך בין געגאַנגען מיט דער מאַמען איינקויפען די נויטיגע זאכען. זי האָט מיך ניט געוואָלט מיטנעמען. וואָס האָט א קליין מיידעלע צו טאָן אין א היטעל-קראָם? אָבער איך האָב זיך איינגעשפּארט און זי האָט מיר נאָכגעגעבען.

בנאמנות, א דעפּאַרטמענט-סטאָר. אַלץ איז דאָרט געווען — זעקלאך צוקער, קאנען אויל, ליכט און לייכטערס, ביליגע רויטע קליידלאך פאר פויערטעס, און אויבען אויף די פּאָליצעס קאסטענס מיט היטלאך, שאַליקלאך, טיכלאך, און אז. וו.

„ר׳ יאנקעל, נו, ווי לאנג קאָן איך וואַרטען?״ „איין מינוט. מירעלע, וועיז איר די נייע היטעלאך, וואס זיינען ערשט אָנגעקומען. דאָרטען אין די בלויע קאסטענס צו דער לינקער זייט.״ און מירעלע קריכט ארויף אויפ׳ן צאָל-טיש, נעמט אראָפּ די קאסטענס, און פאר די פארגאפטע פרויען באווייזען זיך היטעלאך פון מערקווירדיגע פאסאָנען — מיט ברייטע ברעגען, מיט שטרויס-פעדערען, כל-ערליי לענטעס, גרויסע בלומען און אז. וו. די אויגען הויבען אָן צו פינקלען ביי די פרויען. ס׳ארא שיינע היטעלאך! „אָבער ווי זאָל איך

דאָס טראָגנען?" א פרוי רופט זיך אָן צו איר טאָכטער: „טייבעלע, קאָן איך עס אָנטאָן איבער מיין פארוק?" און טייבעלע פארזיכערט איר, אז מיט א גרויסער שפילקע וועט זיך עס האלטען. זי זעט דאָך אויס ווי א פירשטין און ניט ווי א אידישע טאָכטער. די פרוי קייכט פון געלעכטער און קוקט אריין אין דעם קליינעם שפיגעל. זי איז צופרידען מיט איר אויסזען און קויפט טאַקע איינעם פון די וואונדער פון דער גרויסער, פרעמדער וועלט.

א פּאָר אלטע, איינגעטריקענטע אידענעם שטייען אָן א זייט און שמייכלען אביסעל ברוגז׳לעך, אביסעל אמוזירט: „יונג בלוט, א נייע וועלט! צו-וואָס באַדאַרפען זיי עס? מיר זיינען ניט אָנגעקומען צו אזוינע נארישקייטען, מיר זיינען געווען שיין אין אונזערע זיידענע טיכלאך. ר׳ יאנקעל, גיט אונז שוין די טיכלאך, מיר איילען זיך אויך."

אלט און יונג זיינען געווען גליקליך. איינקויפען קליידער איז געווען אַן עסק פאר יום-טוב, א טייל פון דעם אָנגענומענעם סדר פון דער וועלט, כמעט א הייליגע צערעמאָניע. אין יענעם שטייגער לעבען האָבען זיך אויסגעארבייט פערזענליכע געשמאַקען, פּאָרמען און אפילו קאפּריזען. מ׳האָט זיך אזוי לייכט ניט געלאָזט פארפירען פון דער דיקטאטור פון דער מאָדע-וועלט.

מיך וואונדערט אָפט, פארוואס די היינטיגע פרוי האָט אזוי מורא פאר אייגענארטיגקייט אין איר אויסזען. פארוואָס פעלט איר דער מוט צו זיין געטריי צו איר אייגענעם איך. אונזערע היינטיגע פרויען זיינען געוואָרען די שקלאַפען פון דער מאָדע. אָפט קויפען זיי נייע היטעלאך, קליידער, שיך, ניט ווייל זיי נויטיגען זיך אזוי שטארק אין דעם, נאָר ווייל זיי זיינען באצוואונגען. יעדער סעזאָן שטעלט ארויס זיינע פאָדערונגען. די פאבריקען באפוילען און זיי פאָלגען. אנדערע פרויען פאָלען ביי זיך אראָפּ, ווען זיי זעען די נייע מאָדעס. זיי ווייסען גאנץ גוט, אז דער לעצטער פאסאָן איז ניט צוגעפּאסט צו זייער טיפּ. נאָר וואָס קאָנען זיי זיך העלפען? יעדער איינער טראָגט אזא קליידעל אָדער היטעל, און זיי מוזען זיך צופאסען. די „דעזיינערס", דער דרוק פון אדווערטייזינג און די

פארקויפער, די גרויסע דעפּאַרטמענט סטאָרס — די מאַשין־עפּאָכע אין אַלגעמיין — האָבען באַרויבט די פרוי פון אַ פּרייען אויסוואַל און זי געצוואונגען צו ווערען אַ „מעדכען אין יוניפאָרם.“

פרויען הויבען עס שוין אָן צו דערפילען און זיי רעוואָלטירען געגען דעם. צווישען דעם רייכערען קלאַס איז דאָ אַ טענדענץ צו באַזוכען די קלענערע קראָמען, וואו מען שענקט זיי באַזונדערע אויפמערקזאַמקייט. אין אַזוינע סטאָרס מאַכט מען אַ פּאַרזוך צו־צופּאַסען די מאָדע צום יחיד. אָבער די פּרייזען זיינען דאָרט אַזוי הויך, אַז ס׳איז אוממעגליך פאַר דער דורכשניטליכער פרוי אַריינ־צוטרעטען אַהין.

ס׳איז געקומען מיין ריי אין דעם דעפּאַרטמענט סטאָר, אָבער איך האָב געגעבען דעם פּאָרצוג צו דער מידער, אַלטער פרוי פון בראָנזוויל. זי האָט געקוקט אויף אַן עקסטרעמער „בערעי“, וואָס איז די פּאָפּולערסטע פון די נייע מאָדעס, און זי האָט געשאָקעלט מיט׳ן קאָפּ: „קאָן איך טראָגען אַזאַ מאָדנע זאַך?“ און זי האָט זיך צו מיר געווענדט: „ווי דענקט איר, איך וועל ניט אויסזען לעכער־ליך, אַ פרוי אין מיינע יאָרען, און נאָך די זעלבע היטעל ווי מיין אייניקעל... ס׳אַרא מאָדנע וועלט!“ און זי האָט ווידער געשמייכעלט דעם ווייטען שמייכעל פון פאַרצייטענס.

ניי־געבוירען יעדען טאָג

מיך וואונדערט אָפט, פאַרוואָס די מאָדישסטע פרויען — יענע, וועמעס הויפּט־אינטערעס איז צו פאַרשענערען זיך שטענדיג — פאַרלאָזען זיך אויף אַזוינע שלעכטע ראטגעבער אין פראַגען, וואָס זיינען זיי אַזוי נאָענט צום האַרצען, אין ענינים פון שיינקייט.

אָט לייען איך מערסטע פון די „מאָדישע“ זשורנאַלען, וועלכע דערשיינען אויף ענגליש אין אַמעריקע, און איך בין איבערראַשט צו זען, אַז דאָס, וואָס איך באַטראַכט פאַר אַן ערנסטען שטודיום —

דעם שטודיום פון „מענשליכער באפוצונג“ — ווערט באהאנדעלט אין יענע זשורנאלען אויף אזא אמאטאָרישען אופן, הויפּטזעכליך אלס א תירוץ צו אדווערטייזען קאָסמעטישע מיטלען. און עס ווערט נאָך ערגער, ווען די דאָזיגע עקספּערטען הויבען אָן צו מאכען אלגעמיינע באהויפּטונגען און צו פילאָזאָפירען וועגען פרויען און שיינקייט. א פרוי, וועלכע לייענט אזא ארטיקעל, קאָן געווים אנט־מוטיגט ווערען.

לעצטענס איז מיר אויסגעקומען צו לייענען אן ארטיקעל מיט׳ן אינטריגירענדיגען נאָמען „שיינע פרויען שטארבען צוויי מאָל.“ דאָס קעפּעל האָט זיך באצויגען אויף אן אלטען שפּריכוואָרט, אז „שיינע פרויען שטארבען צוויי מאָל — דאָס ערשטע מאָל, ווען זייער שיינקייט פארשווינדט, און צום צווייטען מאָל, ווען זיי שטאר־בען אויף אן אמת.“ דער ארטיקעל האָט אבער ניט געהאט קיין שייכות מיט׳ן קעפּעל. די שרייבערין דערציילט דאָרט וועגען א פרוי אין די פערציגער, וועלכע איז אמאָל געווען א שיינהייט, און איצט מאטערט זי זיך און איר פאמיליע, דערפאר וואָס זי האָט זיך איינגערעדט, אז איר שיינקייט פארשווינדט. אויף אזוי וויט שטי־מען מיר איין מיט דער שרייבערין פון ארטיקעל. אבער ווייטער הויבט אָן די שרייבערין צו דרש׳ענען כל׳ערליי מוסר, און דער סך הכל איז: שענקט ניט אזויפיל אויפמערקזאמקייט אויף אייער שיינקייט, ווייל איר וועט אויף אזא אופן פארלירען אייער גלייכ־געוויכט אין לעבען.

ווי ווייניג פארשטאנד פאר פרויען און זייער גייסטיגען לעבען עס ליגט אין דעם דאָזיגען ארטיקעל, וויפיל אנטמוטיגונג אזא באַ־ציהונג קאָן ברייגען דער פרוי!

ערשטענס, איז ניט אמת, אז „א שיינע פרוי שטארבט צוויי מאָל!“ דער פאקט איז, אז אמת׳ע שיינקייט שטארבט קיינמאָל ניט אָפּ. א פרוי וועלכע איז ווירקליך געווען שיין, וועט שוין שטארבען שיין. אמת׳ע שיינקייט מיינט ניט דוקא רעגעלמעסיגע געזיכט־שטריכען, אן אויסגעשניצטע נאָז, שיינע האָר, הויט, א. אז. וו. געווים זיינען די אלע זאכען א ברכה פאר דעם, וואָס באזיצט זיי. דאָס איז אבער נאָך ניט אלץ. א ליאלקע האָט אויך פולקאָמענע

שטריכען, און דאָך איז זי ניט בעצם שיין. שיינקייט הויבט זיך אָן דאָרט, וואו זי נעמט אָן א לעבעדיגע פאָרם. די איינציגע איי־גענשאפט אין שיינקייט, וואס האָט באמת א ווערט, איז חן. אַן אויפגעדרייט נעזעל, אומרעגעלמעסיגע געזיכטצוגען קאָנען אמאָל זיין מער אָנציהענד ווי דער אידעאלער פנים פון א געטין. גיכער איז עס די נשמה, וואָס שטראַלט ארויס פון די אויגען, דאָס שפּילען פון ליכט און שאָטען ארום די ליפען, — די אינערליכע שיינקייט — וואָס גיט א מענשען זיין אמת׳ען ווערט. און אזא סאָרט שיינקייט שטאַרבט קיינמאָל ניט אָפּ. אדרבא, עס ווערט ניי־געבוירען יעדען טאָג.

איך ווייס, אז איך נעם אלעמאָל אָן אָפּטימיסטישען בליק אויפ׳ן לעבען, און אָן אַנדער לעזער וועט אפשר מיינען, אז איך גיי שוין אביסעל צו ווייט אין דער ריכטונג.

אָבער דאָך, האָב איך הויפּטזעכליך אין זינען, אז איך רייד ניט צו די לידיג־גייערינס וועלכע לייענען מיט אייפערזוכט וועגען די „בעסט געקליידעטע פרויען פון אמעריקע", די, וועלכע האָבען ליב צו פּרעטענדירען. מיך אינטערעסירט הויפּטזעכליך די איינפאכע פרוי, וועלכע ארבייט און האָט אנדערע דאגות אויסער שיינקייט — די פרוי, וועלכע דאַרף קעמפען א שווערען קאמף א גאַנץ לעבען.

און וואָס באַדאַרף אָט אָ די פרוי מער פאר אַלץ? מוט און א גלויבען אין זיך אליין און די פּאַרזיכערונג, אז מיט ווייניג געלט און אביסעל פרייע צייט קאָן מען אָנהאַלטען א יוגענטליכען אויס־זען און בלייבען שיין און חנ׳עוודיג.

שיין קאָן מען זיין, ווען מען ווייסט ווי זיך צוצופּאסען צו דער סביבה, ניט מער און ניט ווייניגער. א מיידעל, וועלכע אַרבייט אין א פאבריק אָדער אין אַן אָפיס און זוכט נאָכצומאַכען דער דאַמע פון „סאָשעל רעדזשיסטער" וועט ניט נאָר ליידען פון דערנידערונ־גען, ווייל זי קאָן קיינמאָל ניט דערגרייכען איר מוסטער, נאָר זי וועט זיך מאַכען לעכערליך, ערשטענס, אין די אויגען פון אַנדערע, און צום סוף אויך אין אירע אייגענע אויגען. א פרוי אין די פערציגער, וואָס וויל זיך אויספּוצען ווי א יונגע מיידעל פון אַכצען וועט שיער ניט ארויסרופען רחמנות ביי אַנדערע.

אמת, מיר דארפֿען אָפּט פֿארבעסערען די נאַטור, אָבער דע־מאָלט מוז עס זיין אונזער אייגענע נאַטור, און דאָס הייסט, אז מיר מוזען אויסזען אמבעסטען אין דער ראַם און אין די גרעניצען פֿון אונזער אייגענער פּערזענליכקייט.

נאָר אזוינע פֿרויען, וועלכע פֿירען א פּוסטען לעבען, אָן אינ־טערעסען, און קאָנען ניט טראַכטען וועגען קיין אַנדער זאַך אויסער זייערע קליינליכע פֿארגעניגענס — נאָר אזוינע פֿרויען האָבען מורא, אז זייער שיינקייט וועט זיי פֿארלאָזען; נאָר פֿאַר זיי איז יעדער קנייטש אויפ׳ן פּנים א גאַנצע טראַגעדיע.

א געזונטע, נאָרמאַלע פֿרוי, וועלכע האָט אַן אויפגאַבע אין לעבען, שרעקט זיך ניט פֿאַר די פֿאַקטען פֿון לעבען. זי נעמט זאַכען ווי זיי זיינען — מיט א בראַווען שמייכעל. כּל־זמן עס איז דאָ מוט און א לעבעדיגע, פֿולסירענדיגע נשמה, איז דאָ א האָפֿענונג אויף אויסצובעסערען כּמעט יעדען פֿעלער.

די אמת׳ע שיינקייט פֿון פֿרויען ווערט ניי־געבוירען יעדען טאָג, פּונקט אזוי ווי „יעדער באַגינען איז דער אָנזאָג פֿון א נייער וועלט". מיר דארפֿען בלויז פֿאָלגען דעם ביישפּיל פֿון דער נאַטור.

„דאָס לעבען הויבט זיך אָן צו פֿערציג"

איינע פֿון די מערקווירדיגע שטריכען פֿון אונזער מאָדערנעם אַמעריקאַנעם לעבען, אין פֿארגלייך מיט׳ן לעבען אין אַנדערע לענ־דער, איז די פֿארלענגערונג פֿון דער יוגענט. עס קומט אונז אָפּט אויס צו הערען פֿון אייראָפּעאישע געסט, באזונדערס די וואָס קו־מען פֿון די פֿאראָרימטסטע, אונטערדריקטע לענדער: „אָ, ער איז שוין אַלט". מיר פֿרעגען: וואָס הייסט אַלט?" און דער ענטפֿער איז: „אָן ערך פֿערציג!" און דאָס איז ניט בלויז א פֿראַזע, נאָר אַן אמת׳ער פֿאַקט. ניט נאָר די שלעכטע אויסערליכע באַדינגונגען, נאָר אויך די באַציהונג פֿון די מענשען צום לעבען וואָס זיי האָבען איבערגענומען פֿונ׳ם עלטערען דור מאַכט, אז זיי זאָלען ווערען אַלט

פאַר דער צייט. אונזערע באָבעס און אפילו אונזערע מוטערס האָבען געפילט אלט צו פערציג.

דער פּראָגרעס פון היגיענע, די אַלגעמיינע פארבעסערטע לעבענס באַדינגונגען, בעסערע וואוינונגען, מער ליכט און לופט האָבען געבראַכט דערצו, אז אין אַמעריקע זאָל ניט נאָר דאָס גאנצע לעבען פארבעסערט ווערען, נאָר אז דער עלטער זאָל זיך אָנהויבען פיל שפּעטער. ס׳איז שוין געוואָרען א נאַציאָנאַל ווערטעל, אז „דאָס לעבען הויבט זיך אָן צו פערציג יאָר״. אפילו ווען עס זאָל ניט זיין אמת, איז עס א גרויסע טרייסט און עס מאַכט דאָס לעבען זיסער. מיר ווערען פון אלע זייטען אַזוי ארומגערינגעלט מיט דעם דאָזיגען פאקט — פּיעסען, ביכער און קלובען וואָס פארנעמען זיך מיט מענשען וואָס זיינען שוין אריבער דעם גרעניץ פון פערציג — אז מיר קענען זיך ניט העלפען און מיר גלויבען שוין אין דעם.

אמת, דער יונגער מיידעל דוכט, אז פערציג יאָר איז א צו ווייטער מהלך, זי מעג זיך אַזוי טראַכטען, זי דאַרף אָבער פארשטיין, אז עס איז קיינמאָל ניט צו פרי אָנצוהויבען צו פארהיטען דעם געזונט און די שיינקייט. ווען יונגע מיידלאך וואָלטען באַגריפען, אז די צייט וועט קומען ווען זיי וועלען אויך קעמפען געגען קנייטשען, גרויע האָר און א מיטעל-יאָריגער פיגור, וואָלטען זיי זיך פארשפּאָרט אסך הארצוווייטאָג אין די שפּעטערדיגע יאָרען.

אמת, ס׳איז שווער פאר דער מיידעל אונטער צוואנציג זיך פאָרצושטעלען, אז דאָס לעבען קען זיין אינטערעסאנטער און רייכער אין די פערציגער ווי אין דער פריהער יוגענט. דער איינציגער באַווייז איז אָבער, אז די מיטעליעריגע פרוי, וועלכע האָט בסדר אנטוויקעלט גוטע גייסטיגע און פיזישע שטריכען אין איר יוגענט, געפינט טאקע, אז אירע בעסטע יאָרען האָבען זיך ערשט אָנגעהויבען נאָך פערציג. דאָס מיידעל וועלכע מיינט, אז לאַנגע, געקרייזעלטע וויעס און געגנוג קאָסמעטיקע זיינען די איינציגע וויכטיגע זאכען אין לעבען, האָט גרויסע שוועריגקייטען זיך צוצופּאסען צו די אומפארמיידליכע פערציגער יאָרען.

פילע פון די פּראָבלעמען פון געזונט און שיינקייט וואָס וואַקסען ארויס אין די פערציגער יאָרען זיינען צו פארדאנקען נאכלע-

סינקייט אין די פריהערדיגע יאָרען. די אינגערע יאָרען זיינען גע-
ווען פארנומען און פארהאוועט, און די הויט, הענט, האָר און
פינגער זיינען עדות אויף דער פארנאכלעסיגונג.

צוזאמען מיט דער פארשווינדונג פון דער יוגענט, פארגרעסערט
זיך די טענדענץ צו געוויסע אָרגאנישע קראנקהייטען. כדי צו פאר-
מיידען די אנטוויקלונג פון אזוינע צרות, דארף מען איינשטעלען
געוויסע געוואוינהייטען דורך וועלכע מיר זאָלען אויפפאסען אויפ'ן
געזונט און שיינקייט. פונקט אזוי ווי די ערפאָלגרייכע בינע און
מאווי סטארס און ביזנעס פרויען פארלאָזען זיך ניט אויפ'ן מזל,
אזוי דארפען אויך אלע פרויען טאָן.

אייער פראָגראם פאר שיינקייט דארף זיך ענדערען לויט ווי עס
ענדערען זיך אייערע פאָדערונגען. צום ביישפיל, די הויט פון א
צוואנציג-יאָריגער פרוי נויטיגט זיך אין אן אנדערען סאָרט בא-
האנדלונג ווי די הויט פון א פערציג-יעריגער פרוי. ביי פילע
פרויען הויבען די האָר אָן צו ווערען צו טרוקען און איידעל אין די
שפעטערדיגע יאָרען. זיי קענען ניט פארטראָגען די שטארקע ווינ-
טען פון ווינטער אָדער די ברענענדיגע זון פון זומער; זיי קענען
ניט פארליידען געוויינליכע זייפען. נערוועזקייט, שלעכטער געזונט
און אן אומפאסיגע דיעטע ווירקען אויך אויף דער הויט. „לעבער
פלעקען" אויפ'ן פנים, הענט און האלז באווייזען זיך צו דער צייט.
אָפט איז די באהאנדלונג פון אָפבלייכען די הויט ניט ערפאָלגרייך,
ווייל די פרוי דארף פאר אלעמען פארבעסערען איר געזונט.

פעלערען אין דער „פאָסטיור" ווערען פארערגערט מיט'ן גאנג
פון די יאָרען. א גוטע האלטונג פון דעם קערפער איז אלעמאָל
וויכטיג, אבער ס'איז פון דרינגענדער וויכטיגקייט פאר דער פרוי
פון פערציג, וועלכע וויל אָנהאלטען איר יוגענטליכען אויסזען. א
גראציעזע האלטונג איז א פארזיכערונג געגען א טאָפעלטער מאָרדע,
רונדע אקסלען און א בויך וואָס זעט זיך צופיל אָן.

פאר א גוטער „פאסטיור" איז נויטיג צו האָבען בויגזאמע
מוסקולען, וועמעס קראפט ווערט אָנגעהאלטען דורך רעגעלמעסיגע
איבונגען. עס פארשטייט זיך, די שווערערע „עקסערסאיזעס" פא-

סען זיך בעסער פאר די אינגערע יאָרען. אָבער שפּאַצירען איז א גוטע געוואוינהייט פאר מענשען פון יעדען עלטער.

עס איז ניט מיין אויפגאבע דאָ ארייננצולאָזען זיך אין די פילע איינצעלהייטען ווי צו פארמיידען, אז צו פערציג זאָל זיך ניט אָנהויבען די פּעריאָדע פון וועלקען, נאָר פארקערט, א פּעריאָדע פון אמת׳ער הנאה פון לעבען. מיר דארפען באגרייפען, אז דאָס לעבען איז אַן אוצר וואָס איז אונז אָנפארטרויט געוואָרען און עס איז אונזער פליכט ניט נאָכצוגעבען כל׳ערליי קאפריזען, שטימונגען און די מורא פאר׳ן עלטער.

דער בארימטער פראנצויזישער דאָקטאָר קוע, האָט געהיילט מענשען דורך דעם, וואָס ער האָט זיי געהייסען איבער׳חזר׳ען כסדר: „טאָג נאָך טאָג, אויף יעדען אופן, ווער איך בעסער און בעסער". מיר דארפען אָנווענדען דעם זעלבען פּרינציפּ וואָס אמבאַלאַנגט יוגענט. מיר דארפען איבער׳חזר׳ען און גלויבען, אז „מיר ווערען אינגער מיט יעדען יאָר". ס׳וועט אפשר ניט זיין דורכאויס אַן אמת, אָבער עס האָט געוויס א בעסערע ווירקונג ווי צו קרעכצען און קלאָגען אויף די פארלאָרענע יאָרען און דער יוגענט וואָס קערט זיך ניט אום. ווי זאָגט מען: „אז דו וועסט רופען דעם וואלד, וועט דיר דער וואלד אָפּענטפערען". אזוי ווי מיר רופען צום לעבען, אזוי הילכט אָפּ דער ענטפער.

קאַפּיטעל צוויי

סקאַלפּ און האָר

סקאַלפּ־היגיעניע

יעדע פרוי וויל האָבען שיינע האָר. א שיינער קאָפּ האָר קאָן אמאָל פארגיטיגען א מענשען פאר זיינע אנדערע שטריכען, וואָס זיינען ניט אזוי צוציהענד, און אים דערהויבען כמעט צו דער מדרגה פון שיינקייט. די פרוי קאָן זיך דערדינען דערצו, אויב זי וועט גוט אויפפּאסען אויף אירע האָר, אפילו אויב זי איז ניט געבענשט פון דער נאטור מיט אזוינע האָר, ווי זי וואָלט אויסגעקליבען, ווען זי האָט אין דעם א דעה.

„דענדראָף" איז אפשר די פּאָפּולערסטע קראנקהייט פון די האָר, און עס איז לייכטער פאר א זייטיגען מענשען דאָס צו דער־קענען ווי וועלכע עס איז אנדערע האָר־קראנקהייט.

א פרוי האָט זיך פאר מיר באקלאָגט, אז זינט זי האָט אָנגע־הויבען אכטונג צו געבען אויף אירע האָר, ליידט זי פון „דענדראָף" נאָך מער ווי פריהער. זי באזוכט א „ביוטי פארלאָר" יעדע וואָך, וואו מען וואשט אירע האָר און מ'לייגט איין די לאָקען.

די צרה איז אָבער, וואָס צוליב די היינטיגע נידעריגע פרייזען און דער שטארקער קאָנקורענץ, וואָס גייט־אָן אין דער „ביוטי־פארלאָר" געשעפט, איז אוממעגליך אָפּצוגעבען די נויטיגע צייט און מאכען דעם ריכטיגען „שעמפּו", ווי עס פאָדערט זיך פאר דעם

סקאַלפּ און די האָר. זיי קאָנען זיך אויך ניט ערלויבען צו טריקענען די האָר אָן מעכאַנישע מיטלען.

עס פאַרשטייט זיך, אז אסך פרויען וואָלטען ניט געקאָנט זיך לאָזען באַדינען מיט א „שעמפּו" אָדער אַנדערע ענליכע זאכען, ווען זיי וואָלטען געדאַרפט דערפאַר באַצאָלען מער געלט. נו, קומען זיי אָפּ דעריבער מיט א שטראָף. נאָך א געאיילטען „שעמפּו" און „לאָ-שאָן" פאַר די קרייזלעך ווערט די האָר געטריקענט מיט הייסער לופט. און אז מען באַגייט זיך אויף אזא האַרבען אופן מיט די האָר, קאָן אַנדערש ניט זיין, אז נאָך א געוויסער צייט זאָלען די נאַ-טירליכע אוילען פון סקאַלפּ אויסגעטריקענט ווערען — און דאָס מיינט „דענדראָף", און אין פילע פאַלען נאָך ערגער. ווען די שיכט פון „דענדראָף" ווערט געדיכט און עס פאַרמירט זיך א קאָרע, פאַר-שטאָפּט עס די פּאָרעס, און דער אויספלוס פון אויל ווערט פאַרקלע-נערט. דאָס פאַראורזאַכט אַן אומגעזונטען צושטאַנד, צוליב דעם, וואָס די שוויים-דריזען קאָנען ניט אַרויסלאָזען דעם אָפּפאַל. די האָר ווערט טעמפּ און עס ווערט באַשאָטען מיט א דינער, ווייסער שטאָף, וואָס פאַלט אַראָפּ אויף די בגדים, און דאָס איז זייער אומאַנגע-נעם. זייער אָפט הויבט אָן די האָר אַרויסצופאַלען און עס פירט צו א ביישעניש.

פאַרשטייט זיך, אז איך מיין ניט צו זאָגען, אז יעדע פרוי, וואָס וואַשט אירע האָר אין א „ביוטי פּאַרלאָר", וואו מען טריקענט עס מיט א מאַשין, מוז ליידען פון אַן עקסטרעמער פאָרם פון „דענדראָף". עס איז אָבער אומפאַרמיידלאַך, אז א מילדע פאָרם פון שופּען זאָל זיך אַנטוויקלען, אויב מען זאָל דאָס ניט באַהאַנדלען ווי געהעריג.

אויב איר קאָנט זיך ניט אַרויסדרייען פון דעם געוויינליכען שניט „ביוטי פּאַרלאָר", דאַן מוזט איר מאַסאַזשירען אייער סקאַלפּ יעדען טאָג און עס גוט אויסבאַרשטען. אויב אייערע האָר זיינען טרוקען, רייבט איין א זאַלב אין סקאַלפּ. באַשמירט די שפּיץ פינ-גער מיט דעם זאַלב און מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ דורך און דורך מיט א באַוועגונג, וואָס גייט אין א קרייז, פון דעם פאָדערשטען ביז דעם הינטערשטען טייל פון סקאַלפּ. זעט, אז די האָר זאָלען ניט

ווערען פעט דערפון, ניט ווייל עס קאָן שאָדען, נאָר ווייל עס זעט ניט אויס שיין. מאכט דעם מאסאזש צוויי-דריי מאָל א וואָך. איר וועט האָבען גינסטיגע רעזולטאטען, ווען איר וועט איינשמירען די זאלב מיט א נאכט פריהער איידער איר גייט וואשען די האָר. א גוטע היימישע זאלב פאר „דענדראָף" קאָן מען מאכען פון צוויי עס-לעפעל ווייסע וואזעלין. וויקעלט איין דעם קאָפּ אין א האנטוך, כדי צו באשיצען דעם קישען. דאָס וועט אויך קאָנצענטרירען די זאלב, אז עס זאָל האָבען די געווינשטע ווירקונג.

שוועבעל איז אויך א שנעלער און ערפאָלגרייכער מיטעל פּטור צו ווערען פון אן איינגע׳עקשנ׳טען „דענדראָף" צושטאנד. מען קאָן עס אָנווענדען אין דער פאָרם פון א זאלב אָדער שוועבעל-קרים.

געדענקט, אז ס׳איז ניט גענוג אכטונג צו געבען אויף די האָר. איר דארפט פאר אלעמען אויפפאסען אויפ׳ן סקאלפּ. די הויפּט צרה מיט די מערסטע פרויען איז דאָס, וואָס זיי אונטערשיידען ניט צווישען פוצען די האָר און אָפּהיטען דעם סקאלפּ, וואָס מיינט, נאַטירליך, אויך אויפפאסען אויף די האָר. מערסטע פרויען באנוגענען זיך מיט גיין אין „ביוטי פּאַרלאָר" אזוי אָפט ווי זיי קאָנען זיך פארגינען, און אויב זייערע האָר זיינען שיין פארקעמט און געקרייזעלט, מיינען זיי, אז זיי האָבען שוין געטאָן זייער פליכט. געוויס איז דאָס זייער וויכטיג, און ס׳איז טאקע א טרייסט צו וויסען, אז אסך פרויען מיט א קנאפּען איינקונפט קאָנען זיך דערלויבען צו האָבען א שיין-פארפוצטען קאָפּ האָר פאר א קליינע סומע, אָבער אזוי ווי דער דורכשניטליכער „ביוטי-פּאַרלאָר" קאָן, צוליב עקאָנאָמישע באדינגונגען, ניט קאָמבינירען האָר-פוץ מיט געניטער באַהאנדלונג, ווענדט זיך עס אָן דער פרוי אליין גוטצומאכען דאָס, וואָס איר פעלט אין „ביוטי פּאַרלאָר". ס׳איז א לייכטע ארבייט, עס קאָסט א קליינינגקייט און עס פארנעמט בלויז א פּאָר מינוט צייט.

דאָס איז דער גרונט-פּרינציפּ פון דער אלגעמיינער היגיעניע, ווי אויך פון דער היגיעניע פון די האָר.

די האָר פון קאָפּ

ס'וועט איך אפשר קלינגען מאָדנע, אבער עס איז א פאקט, אז די מערסטע פרויען וועלכע זיינען אזוי פּאָרזיכטיג מיט זייער אויסזען, און איבערהויפּט ווען עס קומט צו זייער פריזור, זיינען זיי דוקא זייער נאכלעסיג וועגען זייערע האָר. זיי דערמאָנען מיר אין די טיפּען וואָס ווערען פּאָרגעשטעלט אין דער פּיעסע „טאָבּעקאָ ראָוד". די מענשען דאָרט שרעקען זיך אזוי פאר אביסל וואסער, אז זיי וואָגען אפילו ניט צו דערוואשען דאָס גאנצע פּנים. מען הערט אויך מעשיות וועגען די עלעגאנטע פראנצויזישע דאמען אין דער צייט פון די לואיס, וועלכע פלעגען געברויכען די טייערסטע פּארפומען, נוצען פּוידער און שמינקע אויף זייערע פּנים'ער, אָבער אין דער זעלבער צייט האָבען זיי אינגאנצען פארנאכלעסיגט צו וואשען זייער געזיכט. איך מיין דאָ ניט צו פארגלייכען אונזערע דאמען מיט די אמאָליגע פראנצויזישע, אָבער איין רעגעל פון היגיענע פארנאכלעסיגען די פרויען פון אונזער צייט נאָך אַלץ, און דאָס איז ווי צו האַלטען דעם סקאַלפּ ריין.

קיין פריזור, ווי עלעגאנט און שיין עס זאָל ניט זיין, וועט ניט ארויסרופען באוואונדערונג אויב די האָר און דער סקאַלפּ זיינען ניט אבסאָלוט ריין. אפשר ווייסען דאָס אסך פרויען, אָבער זיי ווייסען ניט אייגענטליך וואָס אַן אבסאָלוטער ריינער סקאַלפּ הייסט. עס טרעפט גאַנץ אָפט, אז אפילו גלייך נאָך א שעמפּו איז דער סקאַלפּ ניט אזוי ריין ווי ער קאָן זיין. איך וועל אייך דאָ ערקלערען וואָס איר דארפט טאָן כדי צו האָבען א פולקאָם ריינעם סקאַלפּ.

עס איז אומגעהויער וויכטיג, אז די האָר און סקאַלפּ זאָלען זיין פולקאָם פריי פון שופּען (דענדראָף) און פעטען שטויב, און אז דער סקאַלפּ זאָל זיין גוט סטימולירט, כדי דאָס בלוט זאָל זיין פריי צו פליסען צו די האָר-וואָרצלען. אָט טאָקע אין די וואָרצלען ליגט דער כח פון דער האָר צו וואקסען. און אויב איר ווילט אז אייערע האָר זאָלען גלאַנצען ווי געהעריג, דארפט איר אויפּפּאסען אז די וואָרצלען פון די האָר זאָלען זיין ריין, און אז יעדע האָר זאָל זיין פריי

פון שטויב. איר וועט זיך מסתמא איבערשרעקען און מיינען, אז דאָס איז א געפערליך־שווערע ארבייט, און אז דאָס איז איבער אייערע כחות. דאָס איז אָבער ניט אמת. עס איז די גרינגסטע זאַך אין דער וועלט אויפצופאַסען אויף אייערע האָר, נאָכדעם ווי דאָס איז געוואָרען די געוואוינהייט. לאָזט מיך אייך אָנווייזען ווי לייכט דאָס איז.

ערשטענס, דארפט איר צעטיילען די האָר איבער'ן גאנצען קאָפּ און איינשמירען, אָדער מיט אן אויל (אוינטמענט) אויב אייער סקאַלפּ איז טרוקען, אָדער מיט א „לאָושען", אויב די האָר זיינען אויליג. דאָס ווירקט דירעקט אויפ'ן סקאַלפּ און אויף די קליינע לעכעלאַך (פּאָרס) פונ'ם סקאַלפּ, און רייניגט אראָפּ דעם דענדראָף. צו דער זעלבער צייט נערט עס דעם סקאַלפּ מיט דער נויטיגער פעטקייט אָדער טרוקענקייט. דאַן קומט דער שאַמפּו. די זייף טאָר ניט זיין צו שארף, און איר מוזט וואשען דעם קאָפּ מיט זייף א דריי אָדער פיר מאָל כדי די האָר זאָלען זיין ווירקליך ריין. דאַן מוזט איר אויסשווענקען די האָר עטליכע מאָל, ביז איר זייט זיכער, אז איר האָט אויסגעוואַשען אַלע שופּען און איבעריגע אויל. עס איז גוט פאר'ן לעצטען מאָל אויסצושווענקען די האָר מיט קעמאמייל טיי. דאָס גיט די האָר צו זייער אן אנגענעמען גלאַנץ און פרישקייט. נאָכדעם ווי די האָר זיינען טרוקען, רייבט איר ווידער איין אָדער אביסעל פון דעם אויל, אָדער דעם „לאָושען", דאָס ווענדט זיך אָן דעם צושטאנד פון די האָר, און מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ מיט די קישעלאַך פון די פינגער. דאַן דארפט איר נוצען א בארשט אויף די האָר. און דאָ מוז איך אייך ווידער אויפמערקזאַם מאַכען, אז ניט אַלע ווייסען ווי אזוי צו באנוצען א בארשט. דער איינציגער ריכטיגער וועג איז צו בארשטען די האָר ארויף, אָנפאַנגענדיג פון סקאַלפּ און ארויף דורך די האָר. די בארשט דארף זיין שטייף, כדי צו טאָן די ארבייט ווי געהעריג. אויב איר זיינט פון יענע פרויען וואָס זיינען באשעפטיגט א גאנצען טאָג און האָט ניט צופיל צייט צו פארברענגען פאר א שפּיגעל, זעט כאָטש, אז איר זאָלט אויסבערשטען די האָר איידער איר גייט שלאָפען.

ווען איר באהאנדעלט אייער סקאַלפּ ווי עס באדארף צו זיין,

וועט איר ניט נאָר האָבען דעם אנגענעמען געפיל פון פולקאָמענער ריינקייט, נאָר עס וועט אייך אויך זיין לייכטער צו פארקעמען די האָר אויף וועלכען סטיל איר ווילט, ווייל ווען די האָר זיינען ריין זיינען זיי אויך בויגזאמער און זיי פאלען ווי אזוי מען וויל. אחוץ דעם איז דאָ נאָך א וויכטיגער רעזולטאט. איר וועט באמערקען, אז נאָכדעם ווי איר וואשט, מאסאזשירט און בערשטעלט די האָר ווי געהעריג, וועט איר דערפילען א רוהיגקייט, א געמיטליכקייט, און דאָס קומט דערפון וואָס די בלוט-צירקולאציע אין דעם סקאלפ באזייטיגט די אָנגעשטרענגטקייט פון די נערוועז. עס איז אויך וויכטיג, אז איר זאָלט וויסען, אז די סענסיטיווסטע פון אונזערע נערוועז ליגען טאקע ביים קארק, און דאָס סטימולירען פון׳ם סקאלפ ברענגט אריין פריש בלוט אין די נערוועז און דאָס נעמט פאנאנדער די צו-זאמענגעקנוילטע נערוועז. מערסטע פון אונז פירען אזא געיאָגט און אָנגעשטרענגט לעבען, אז מיר מוזען וויסען ווי אזוי צו בארוהיגען אונזערע אָנגעשטרענגטע נערוועז. דאָס בערשטלען די האָר האָט טאקע אָט די ווירקונג. נאטירליך וועט א פראָפעסיאָנעלער טריט-מענט פון צייט-צו-צייט האָבען זייער א גוטע ווירקונג.

א מאסאזש אויף די נערוועז איז פונקט אזוי וויכטיג ווי א מאסאזש אויפ׳ן קערפער.

ווי צו באהאנדלען דעם סקאלפ

פארוואָס האָבען געוויסע מענשען בלאָנדע האָר, וואָס פאלען אין שיינע לאָקען, און אנדערע פעך-שווארצע האָר, וואָס זיינען גלאט און שטארק און זעען אויס ניט שיין? פארוואָס האָבען אינדיאנער און יאפאנעזער גלייכע האָר, און נעגערס „קינקי״ (גע-קרייזעלטע) האָר? און ווי אזוי פאסירט עס, אז אין איין פאמיליע קאָן יעדעס קינד האָבען אן אנדער קאָליר האָר און אן אנדער סאָרט האָר? איינער קאָן האָבען געדיכטע האָר און א צווייטער קאָן האָבען שיטערע האָר מיט אסך דענדראָף. איינער קאָן האָבען גלייכע האָר

און א צווייטער קאָן האָבען געקרייזעלטע האָר. האָט איר ווען א טראַכט געטאָן וועגען דעם?

דער ענטפער אויף די פראגעס ליגט אין דעם געבוי פון די האָר נופא. די האָר, פונקט אזוי ווי די ציין און די נעגעל, האָבען זיך לאנגזאם אנטוויקעלט אין דעם מענשען, כדי צו באשיצען טיילען פון זיין קערפּער און ברענגען אים געוויסע נוצען. ציינער האָבען זיך אנטוויקעלט אין זיין מויל צו העלפען אים קייען זיין עסען. נעגעל זיינען אויסגעוואקסען אויף זיינע הענט און פיס כדי צו באַשיצען די דאָזיגע אברים און אזוי ארום מאכען זיי מער נוצליך. און אזוי זיינען ביי אים אויך אויסגעוואקסען האָר צו באַשיצען זיין סקאַלפּ און צו פארשענערען זיין אויסזען. דער מענש איז דורכגעגאנגען דעמזעלבען פּראָצעס וואָס די פויגעלע, וואָס האָט אין משך פון טויזנטער יאָרען אנטוויקעלט פעדערען צו האַלטען איר ווארים, און פליגלען צו העלפען איר פליהען.

נעמט אָן א האָר פון אייער קאָפּ און באַטראַכט איר. דאכט זיך, אז זי באַשטייט פון איין גלאַטען שטיק, ניין? קוקט איר אבער אָן דורך א גרויסער פארגרעסערונגס-גלאָז, און איר וועט זען, אז אין דער אמת'ען האָט יעדע האָר 3 באַזונדערע שיכטען — א דרויסענדינע, א מיטעלע און אן אינווייניגסטע, צוזאמענגעשטעלט פון פארשידענע צעלען. דורך די דאָזיגע צעלען באַקומט די האָר נאָרונג.

דער סאָרט צעלען ווערט באַשטימט פון ראסע-שטריכען. אויב זיי ליגען אין אָרדנונג איינער אויף דעם צווייטען, וועלען די האָר זיין גלאַט. אויב אבער די דאָזיגע צעלען זיינען ניט גלייך, נאָר צונויפגעדרייט, דאן וועלען די האָר זיין געקרייזעלט. אינדיאַנער, כינעזער און יאפּאַנעזער האָבען גלייכע צעלען און דאריבער האָבען זיי גלייכע האָר. נעגערס האָבען צונויפגעדרייטע צעלען, און דאריבער האָבען זיי אזעלכע געקרייזעלטע האָר. אנדערע פעלקער, דאָס אידישע פאָלק אריינגערעכענט, האָבען אלערליי סאָרטען האָר — אי גלייכע, אי געקרייזעלטע. אויך די געדיכטקייט און אפילו די לענג פון די האָר ווערען ביז א געוויסער מאָס באַשטימט פון ראסע כאַראַקטערען.

די קאָליר פון די האָר איז אָפּהענגיג פון אייניגע פאַקטאָרען:

וויפיל פארב-שטאָף עס געפינט זיך אין די האָר-צעלען, וויפיל קע-רענדיגע פארב-שטאָף, און וויפיל לופט עס געפינט זיך אין זיי. די פארב-שטאָף באשטימט דעם הויפט קאָליר פון די האָר — צי זיי זיינען שווארץ, אָדער ברוין, אָדער בלאָנד, אָדער רויט. די טונ-קעלקייט פון דעם קאָליר ווערט באשטימט פון דער מאָס קערענדיגע פארב-שטאָף, וואס די האָר אנטהאלטען. זייער העל בלאָנדע האָר באווייזען, אז עס איז פאראן ווייניג פארב-שטאָף, און ווייסע האָר באווייזען, אז עס איז אינגאנצען קיין פארב-שטאָף ניטאָ.

ניט אַלע האָר זיינען גלייך אין פאָרם. עס זיינען פאראן רונדע האָר, פלאכע האָר, און אָוואַל האָר. וואָס מער אָוואַל און פלאך האָר זיינען, אַלץ מער געקרייזעלט זיינען זיי. זיכער איז שווער צו דער-קענען מיט'ן נאקעטען אויג אַקוראט וואָס פאר א פארב די האָר האָבען. א האָר-ספעציאַליסט קאָן דאָס אָבער גלייך זען.

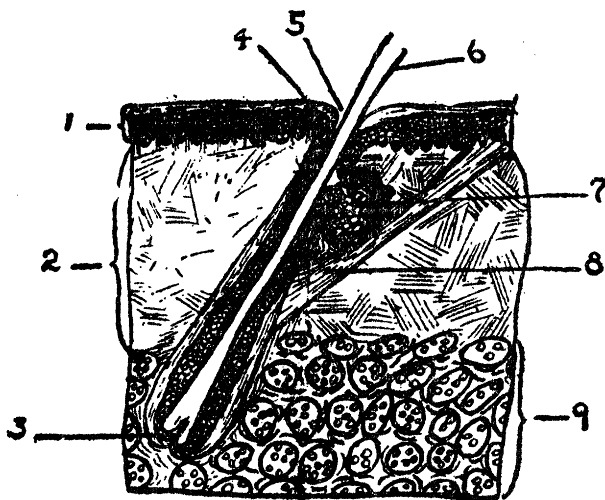
די קראפט פון די האָר ווערט אָפט פיל איבערטריבען. עס איז אמת, אז געזונטע האָר זיינען זייער בויגזאם און שטארק. עלעק-טריק גיט אויך צו לעבען און כח צו געזונטע האָר. אבער אָן איינ-צעלנע האָר, גוט איינגעפלאנצט אין דעם סקאַלפ, קאָן ניט אויפ-האלטען א וואָג פון מער ווי פון צוויי ביז פיר אונצעס. אין צירק קאָן מען אמאָל זען א מענשען, וואָס האָט אזא מערקווירדיגע קראפט אין זיינע האָר, אז ער קאָן מיט זיי אויפהויבען שווערע אייזענס. דערפאר איז ער אָבער אין צירק.

נאָרמאַלע געזונטע האָר וואקסען פון דריי-אכטעל ביז דריי-פער-טעל פון אן אינטש יעדען חודש ביז זיי דערגרייכען א לענג פון צען אָדער פופצען אינטשעס. דערנאָך הויבען זיי אָן וואקסען לאנגזא-מער, העכסטענס א האלב-אינטש א יאָר. וואָס עלטער מען ווערט, אַלץ ווייניגער וואקסען די האָר, און אין די עלטערע יאָרען הערען זיי שוין אויף אינגאנצען צו וואקסען. דאָס איז וויכטיג צו געדענקען פאר מיטעל-יעריגע פרויען, וועלכע האָבען געהאט קורצע האָר און ווילען זיי איצט לאָזען וואקסען.

ווי לאנג האָר קאָנען לעבען ווענדט זיך אינגאנצען אָן דעם אַלגעמיינעם צושטאנד פון דעם סקאַלפ, פון דער בלוט-צירקולאַציע, און פון דער באהאנדלונג וואס מען גיט זיי. געוויינליך אָבער לעבט

א האָר פון צוויי ביז זעקס יאָר. ווען עס שטאַרבט אָפּ פאַלט עס ארויס פון קאָפּ. די האָר האלטען אין איין ארויספאלען פון קאָפּ און יעדער נאָרמאלער קאָפּ האָר שיט אויס א קליינע צאָל האָר יעדען טאָג. אין דעם איז אָבער ניט פאראן קיין שום געפאר. אין א געזונטען קאָפּ קומען אלעמאָל צו נייע האָר צו פארנעמען די פּלעצער פון די ארויסגעפאלענע, און די פּראָפּאָרציע בלייבט תמיד די זעלבע. דאָס ארויספאלען פון האָר ווערט געפערליך בלויז דאַן, ווען זיי פאלען ארויס אין א גרויסער צאָל. דאן דארף מען גלייך זען עפּעס טאָן דערצו, אויב מען וויל ניט האָבען אין אייניגע יאָר ארום א פּליך.

די סטרוקטור פון די האָר איז ניט איינפאך. די האָר-וואָרצלען געפינען זיך ארום צוויי אינטשעס טיף אין סקאלפּ, און ביז וואנען זיי קומען ארויס פון סקאלפּ גייען זיי פארביי געוויסע צעלען, וואס שפּייזען זיי און גיבען זיי צו אויל.



די סטרוקטור פון סקאלפּ און האָר.

אום צו פארשטיין אקוראט ווי א האָר וואקסט, דרוקען מיר דאָ א צייכנונג, און מיר גיבען אייך דאָ די דערקלערונג.

1. די הויט, וואָס באשטייט פון דריי באזונדערע שיכטען.
2. די פעטע שיכט אין סקאלפּ, וואס אנטהאלט די בלוט-צעלען.
3. האָר-וואָרצעל.
4. האַלז פון האָר, וואָס געפינט זיך גלייך אונטער'ן סקאלפּ.
5. מויל פון האָר, וואו עס וואקסט ארויס פון סקאלפּ.
6. האָר.
7. פעט-דריז, וואָס שפּייזט די האָר מיט פעטס.
8. האָר מוסקול.
9. אונטערשטע הויט.

ווען איר וועט בעסער פארשטיין ווי אייערע האָר וואקסען און פארוואָס זיי זיינען גלאט און פארוואָס זיי האבען אַ באשטימטען קאָליר, וועט איר אפשר קאָנען בעסער אויפפּאסען אויף זיי.

לאַנגע אָדער קורצע האָר

עס גייט ניט פארביי קיין טאָג, אז עס זאָל צו מיר ניט אריינקומען א פרוי און פרעגען: „זאָל איך לאָזען וואקסען מיינע האָר? דענקט איר, אז עס וועט מיר פּאסען?"

איך פערזענליך האָב ליב לאַנגע האָר. מיין מיינונג איז, אז די מערסטע פרויען קוקען אוים אסך שענער מיט לאנגע האָר. עס מאכט זיי מער ווייבליך און רייצענד. איך גלויב אויך, אז לאנגע האָר פאָדערט ווייניגער ארבייט, טראָץ דעם וואס עס איז אלגעמיין אָנגענומען, אז די לייכטסטע זאך איז צו האָבען קורצע האָר. א גלעט אהין, א גלעט אהער, און די האָר איז פארקאמט. איך האָב אָבער געפונען פון דערפארונג, אז עס איז אסך גרינגער צו האלטען לאנגע האָר אין אָרדענונג. מען פארקאמט די האָר איין מאָל אָדער צוויי

מאָל אין טאָג — און פאַרטיג. מען דאַרף ניט אַרויסציהען די קעמעלע אַלע צען מינוט צורעכטמאַכען די קורצע האָר.

די פרוי, וואס האָט אָפּגעשוירענע האָר, זעט אויס אַנדערש נאָך יעדען הערקאָט. ווען נאָר זי גייט אין אַ „ביוטי פּאַרלאָר" אָדער אין אַ באַרבער-שאַפּ פאַר אַ הערקאָט, שטעלט זי איין איר אויסזען אין די הענט פון דעם באַרבער. אפילו ווען זי האָט אַ באַשטימטען באַר-בער, וועלכער שערט איר אַלעמאָל די האָר, איז זי אַלץ ניט זיכער, אַז ער וועט דאָסמאָל ניט אַראָפּנעמען צופיל האָר דאָ און איבער-לאָזען אביסעל צופיל האָר דאָרט. אויב איר האָט אליין געשוירענע האָר, ווייסט איר דאָך, אַז ווען-ניט-ווען קריגט איר אַ צופרידענ-שטעלענדיגען הערקאָט. די מערסטע מאָל קומט איר אַרויס פון באַרבער-שאַפּ, פילענדיג, אַז אייערע האָר זיינען אביסעל צו-קורץ גע-שוירען אָדער דער גאַנצער הערקאָט איז ניט קיין פּאַסענדיגער.

מיך פּאַרדריסט זייער ווען איך זע אַ דיקע פרוי מיט קורץ-געשוירענע האָר, אָדער ווען איך זע אַ זייער הויכע און דינע מיידעל מיט אַ „באָאיש באָב". ווען עס איז אריין די מאָדע פון קורצע האָר, האָבען זיי אויך נאָכגעטאַנצט אַלעמען, ניט אכטענדיג וואָסער איינ-דרוק זיי האָבען געמאַכט. עס האָט זיי ווייניג געאַרט, צי די גע-שוירענע האָר פּאַסט זיי צי ניט. אַבי זיי זיינען געווען אין סטאַיל.

ווען מען לאָזט וואַקסען די האָר, דאַרף מען פאַר איניגע חדשים צייט זיין אויסערגעוויינליך געדולדיג, אָבער נאָך די עטליכע חדשים וועט מען האָבען אַסך פאַרגעניגען פון די לאַנגע האָר. די צרה איז, וואָס די מערסטע פרויען, נאָכדעם ווי זיי האָבען באַשלאָ-סען צו לאָזען וואַקסען די האָר, קאָנען ניט ביישטיין דעם נסיון און ווען די לייגג פון די האָר הויבט אָן צו זיין אביסעל אומבאַקוועם, קאָנען זיי עס ניט פאַרטראָגען און לויפען ווידער צום באַרבער צו נעמען אַ הערקאָט. עס איז אבער בלויז אַ פראַגע פון עטליכע מאָ-נאַטען, און איך האַלט, אַז עס איז כדאי צו האָבען אביסעל געדולד. לאַנגע האָר איז, נאָך אַלעמען, איינע פון די שענסטע צירונגען פון אַ פרוי, און איצט, ווען מען טראָגט לענגערע קליידער, איז דאָס באַזונדערס פּאַסענד.

וועגן פאַרבען די האָר

פאַרבען די האָר האָט מען אָנגעהויבען נאָך אין די גאָר גאָר אַלטע צייטען, און העכסט וואַרשיינליך וועט מען עס אויך טאָן אייביג, אַזוי לאַנג ווי פרויען וועלען מורא האָבען פאַר דער עלטער.

אַם מערסטענס פאַרבען זייערע האָר די מיטעל־יעריגע פרויען, וועלכע זוכען דערמיט אָפּצושטויסען די עלטערע יאָרען. אַזוי שנעל ווי עס באַווייזען זיך נאָר עטליכע גרויע האָר אויף זייער קאָפּ, נעמען זיי זיך גלייך צו דער ארבייט און פאַרבען זיי אָפּ.

עס זיינען אבער פאַראַן אסך אינגערע פרויען און אַמאָל אויך מיידלאַך, וועלכע טוען דאָס צוליב דער מאָדע. אָפט באַנוצען זיי אַזא קאָליר, וואָס איז גאָר ניט פאַסענד פאַר זיי. אַמאָל פאַרבען זיי די האָר שוואַרץ, ווען זייערע אויגען זיינען העל און זייער הויט איז ווייס ווי מילך. אויב דאָס מיידעל איז ניט קיין שיינקייט, וועט דער רעזולטאַט זיכער ניט זיין קיין גינסטיגער. אַמאָל פאַרווילט זיך גאָר אַן עכטער ברונעטקע צו האָבען בלאָנדע האָר און זי שטעלט זיך ניט אָפּ צוליב דעם, וואָס אירע אויגען זיינען שוואַרץ און איר געזיכט איז טונקעל. רויטע האָר קומען אויך אָפט אריין אין דער מאָדע און דאַן ווערט א גאַנצער „ראַש" אין די ביוטי־פאַרלאָרס. אַלע ווילען האָבען רויטע האָר. די מיידלאַך מיינען זיכער צו פאַר־שנערען אַזוי זייער אויסזען, אבער שפּעטער געפינען זיי אויס ווי־פיל שאָדען זיי האָבען זיך אליין געטאָן. צו אַזעלכע קאָמבינאַציעס דאַרף מען צוגיין מיט גרויס פאָרזיכטיגקייט. עס איז ניט קיין קליינינקייט צו שפּילען זיך מיט דעם אויסזען.

פיל וויכטיגער ווי דער קאָליר פון די האָר איז זייער נאַטירלי־כער גלאַנץ. געזונטע האָר האָבען א נאַטירליכען גלאַנץ, וואָס מען קאָן קיינמאָל ניט קריגען דורך פאַרב. פאַרב, אין די מערסטע פאַלען, שאַפט גאָר אָפּ דעם דאָזיגען גלאַנץ. נאָך דעם, ווי מען פאַרבט די האָר, קאָן מען דעם גלאַנץ אָנהאַלטען בלויז דורך באַ־זוכען אָפט די ביוטי־פאַרלאָר און דאָרטען קריגען רעגעלמעסיגע

סקאַלפּ טרימענטס צו סטימולירען די נאַטירליכע אויל-דריזען אין דעם קאָפּ.

אַ געפאַרבטער קאָליר דויערט ניט לאַנג. אַזוי גיך, ווי עס וואַקסען אַרויס די האָר פונ׳ם סקאַלפּ, באַווייזט זיך גלייך דער אָריגינעלער קאָליר און מען דאַרף ווידער אַמאָל פאַרבען די האָר. דאָס, פאַרשטייט זיך, איז פאַרבונדען מיט גאַנץ גרויסע הוצאות, ווייל פאַרבען די האָר קאָן מען נישט אַליין, נאָר מען מוז גיין אין אַ ביוטי פּאַרלאָר אָדער צו אַ האָר-ספּעציאַליסט.

אָבער אפילו ווען מען איז פאַרמעגליך און מען באַזוכט אָפט אַזאַ ספּעציאַליסט און מען פאַרבט אָפּ די האָר אַזוי שנעל, ווי עס באַמערקט זיך דער אַלטער קאָליר, איז מען נאָך אַלץ ניט זיכער, אַז אַלץ וועט זיין גוט. אַלע פאַרבען זיינען מער אָדער ווייניגער שעדליך פאַר די האָר און האָבען אַ שלעכטע ווירקונג אויך אויף דעם גאַנצען קערפּער. נאָך איינִיגע מאָל אָפּפאַרבען גרויע האָר, ווערען די האָר אַזוי טרוקען, אַז זיי פאַרלירען אינגאַנצען זייער גלאַנץ. חוץ דעם, הויבען זיי אָן אויסצוקריכען און איידער מען קוקט זיך אַרום, איז שוין אוממעגליך צוריקצוברענגען די האָר צו זייער פריהערדיגען געזונטען צושטאַנד. פאַרבען ענטהאַלטען לינאָלין, דער כעמישער שטאָף, וואָס גיט צו דעם קאָליר צו דער פאַרב, און דאָס איז גיפט פאַר דעם סקאַלפּ. עס טריקענט אין אַ קורצער צייט אויס דעם נאַטירליכען אויל. דאָס פאַראורזאַכט צוערשט דענדראָף און שפּעטער אַ גרויסען פאַרלוסט פון האָר. אַמאָל דערגרייכט די לינאָלין ביז צו די סאַמע וואָרצלען פון די האָר, וואָס געפינען זיך טיף אין סקאַלפּ, און טויטען זיי אינגאַנצען.

„בליטשינג" אָדער מאַכען העלער די האָר איז ניט אַזוי געפערליך ווי פאַרבען זיי, אָבער אפילו דאָס ברענגט אַמאָל אויך שעדליכע רעזולטאַטען. די האָר, דער סקאַלפּ און אַמאָל אפילו די אויגען ווערען אָנגערירט פון דעם בליטש. דער בעסטער און זיכערסטער פון אַלע „בליטשעס" איז פּשוט׳ער פּעראָקסאַיד. פּעראָקסאַיד גיט אָבער צו אַן אומנאַטירליכען קאָליר צו די האָר ווען מען נוצט עס עטליכע יאָר. די בעסטע זאַך איז דאַריבער אָפּצוהיטען דעם נאַטירליכען קאָליר און ניט פאַרזוכען צו בליטשען די האָר.

אויב די האָר זיינען בלאָנד אָדער אפילו העל ברוין, קאָן מען זייער לייכט זיי אָפּהיטען פון ווערען טונקעל. ערשטענס מוז מען זיי תמיד האלטען ריין און אין א געזונטען צושטאַנד. דערנאָך קאָן מען טאָן דאָס פאָלגענדע:

ווען מען נעמט א שאמפּו, דאַרף מען אריינקוועטשען אין דעם לעצטען אָפּשווענקונג-וואַסער די זאַפט פון א האלבע לימענע. מען קאָן אויך נוצען „קאמאמיל טיי", וואָס מען קויפט אין אפּטייק. מען וויקעלט די טיי איין אין א ריין טיכעלע און מען גיסט אַרויף קאָכעדיגע וואַסער. ווען די וואַסער איז אָפּגעקילט, גיסט מען דאָס אַרויף גלייך אויף די האָר. עס פארשטייט זיך, אז די טיי דאַרף אָנציהען נאָך איידער מען נעמט דעם שאַמפּו אום עס זאָל זיין גענוג קיל, ווען מען איז פארטיג מיט'ן רייניגען די האָר.

דער זיכערסטער מיטעל צו פארבען די האָר איז הענא. דאָס איז א שטאָף, וואָס קומט פון גרינצייג און וואָס דאַרף אָנגעווענדט ווערען עטליכע שעה איידער מען נעמט א שאַמפּו. הענא טוט ניט קיין שאָדען די האָר, אבער עס מוז אָנגעווענדט ווערען פון א ספּע-ציאַליסט. ווען ניט, וועלען די האָר ניט ארויסקומען פון איין קאָ-ליר. די הענא פארטונקעלט, אָדער בעסער געזאָגט, פאררויטעלט די גרויע האָר אויפ'ן קאָפּ אַזוי, אז מען קאָן זיי דערנאָך ניט באַ-מערקען. אויסער דעם גיט עס צו א שיינעם רויט-ברוינעם גלאַנץ צו די האָר. די צרה איז אבער, וואָס פונקט, ווי מיט יעדער אַנ-דער פארב, דאַרף מען דאָס נוצען זייער אָפט. אלע עטליכע וואָכען דאַרף מען אָנקומען צו א ביוטי פארלאָר נאָך א הענא שאַמפּו.

אין אלגעמיין בין איך קעגען דעם, אז מען זאָל נוצען פארב. עס איז בעסער, מיין איך, צו האָבען א געזונטען שיינעם קאָפּ גרויע האָר, ווי א קאָפּ טרוקענע, אָפּגעבליאַקירטע טונקעלע האָר, וואָס זעט אוים ניט נאַטירליך.

אלע האָר-פארבען זיינען מער אָדער ווייניגער שעדליך פאר די האָר און האָבען א שלעכטע ווירקונג אויף דעם גאַנצען קערפּער. נאָך איינינע פארזוכען צו פארבען גרויע האָר, ווערט געוויינליך דער סקאַלפּ טרוקען און די האָר פארלירט דעם גלאַנץ. חוץ דעם הויבען-אָן אויסצוקריכען די האָר, און איידער מען קוקט זיך ארום

בלייבט מען מיט א קאָפּ שיטערע, לעבענסלאָזע האָר, וואָס דאָס ציינט אויף אומפאָרזיכטיגקייט און ניט-געהעריגער אויפפּאסונג.

דאָס שטענדיגע נוצען פון האָר-פאַרבען פאַראורזאכט אויס-ברוכען און אומאָרדנונגען אין אלע טיילען פון קערפּער. א גאנץ געוויינליכער רעזולטאט פון פאַרבען די האָר איז די ענטוויקלונג פון „קישעלעך" אונטער די אויגען. אין געוויסע פאלען ברעכען-אויס אויפ'ן קערפּער אלערליי פּרישטשיקעס און געשווירען, און אין נאָך אנדערע פאלען ליידט מען אויפ'ן מאָגען. דאָס אלץ קומט פון דער פאַרב, ווייל אלע פאַרבען ענטהאלטען לינאָלין, די כעמיע וואָס גיט-צו דעם קאָליר צו דער פאַרב, און דאָס איז אמת'ער ניפט פאַר'ן סקאַלפּ.

צוליב די דאָזיגע געפאַרען פירען זיך די גרויסע ביוטי-פּאַר-לאָרס, איידער זיי פאַרבען-אָפּ א קאָפּ האָר, פּרובירען זיי אויס צו-ערשט צי די פאַרב איז ניט שעדליך. דאָס טוט מען אויף דעם פאָל-גענדען אופן: מען לייגט ארויף אביסעל פון דער פאַרב אויף דער האַנט. אין 24 שעה ארום, אויב עס באווייזט זיך א רויטער צייכען ארום דער פאַרב, איז א סימן, אז די פרוי קאָן עס ניט פאַרטראָגען.

אין אנדערע ביוטי-פּאַרלאָרס איז מען נאָך מער פאָרזיכטיג. מ'ווענדט אָן אביסעל פון דער פאַרב אויף די האָר הינטער דעם אויער, וואו עס וועט זיך קוים אָנזען, און מען פּרובירט אויסגע-פינען צי די פאַרב וועט האָבען א שעלכטע ווירקונג. פון די אלע פּראָבען וואָס ווערען געמאכט צו פאַרהיטען א מעגליכע פאַרגיפ-טונג אָדער קראַנקהייט, קאָנט איר שוין אליין פאַרשטיין ווי געפער-ליך עס איז צו פאַרבען די האָר.

דער זיכערסטער מיטעל צו פאַרבען גרויע האָר איז, ווי שוין געזאָגט, א וועדזשעטייבל-פאַרב, אַזאַ למשל, ווי עדזשיפּשען הענאַ. אַזאַ פאַרב גיט די האָר א רויטליכען קאָליר צוליב דעם וואָס עס פאַרטונקעלט די גרויע האָר. אויף ווי ווייט עס איז באוואוסט, האָט דער דאָזיגער מיטעל קיין שלעכטע ווירקונג ניט אויף דעם אלגעמיינעם געזונט-צושטאַנד. ווען מען איז בלויז פאָרזיכטיג מיט'ן אָנווענדען די פאַרב, קאָן מען באקומען זייער צופרידענשטעלענדע רעזולטאטען.

א פשוט'ע הענא פאק אָדער הענא אָפּשווענקונג, איז אויך א גוטער מיטעל צו פארטונקלען די גרויע האָר, כאָטש ניט אזוי פער-מאנענט ווי די ווערזשעטייבל-פארב. אויך דער דאָזיגער איינפאכער מיטעל קאָן אמאָל פארטריקענען דעם סקאלפּ, אָבער קיין ערנסטע שעדליכע ווירקונג וועט עס ניט האָבן אויפ'ן סקאלפּ און דעם קערפּער.

עס זיינען פאראן פרויען וואָס ווילען זיך בארימען, אז זינט זיי האָבן אָנגעהויבען צו פארבען זייערע האָר איז עס גאָר גע-וואָרען געדיכטער און שענער ווי פריהער. ווען איר וועט זיך אָבער נאָכפרעגען, וועט איר אויסגעפינען, אז אין אזא פאל באזוכט די פרוי זייער אָפט א ביוטי-פארלאָר וואו זי באקומט רעגעלמעסיגע סקאלפּ-טריטמענטס צו סטימולירען דעם סקאלפּ און האלטען אים אין דעם בעסטען צושטאנד. אזא באהאנדלונג איז דורכאויס נויטיג ווען מען נוצט מיטלען צו פארבען די האָר.

ווי צו וואַשען די האָר

אויף שיינע האָר איז יעדער א בעלן. א שיין פאָרמירטער קאָפּ, א שיינער קאָליר האָר וועט אלע מאָל מאכען דעם איינדרוק פון שיינ-קייט. און יעדע פרוי האָט טאקע א רעכט אויף שיינע האָר. נאָך מער, עס איז איר פליכט, ווייל עס ליגט ביי איר אין די הענט צו האָבען שיינע האָר. דעם פּנים אָדער די געזיכט-שטריכען קאָן זי דאָך ניט ענדערען, אבער מיט די האָר קאָן זי אויפטאָן וואונדער, אויב נאָר זי איז גרייט אָפּצוגעבען די נויטיגע צייט און אויפ-מערקזאמקייט.

עס מאכט זיך ביי יעדער פרוי א צייט, ווען עס פאלט אויף איר אָן א מורא, אז די האָר ווערט ביי איר שיטער. דאָס טרעפט אָפט נאָך א קראנקהייט, אַן אָפּעראציע אָדער א נערוועזער אויפטרייס-לונג. אין אזא צייט פאלט אויס א היפּש ביסעל האָר, עס פארלירט דעם קאָליר און דעם לעבענס-גלאַנץ. ניט אימער איז אבער די האָר

אליין שולדיג, און ס׳איז אפילו ניט דער רעזולטאַט פון אַן אָרגאַ-
נישער צרה. ניין, פון מיין אייגענער דערפאַרונג קאָן איך זיך דער-
לויבען צו זאָגען, אַז געוויינליך איז פאַראַנטוואָרטליך דער מענש
גופא.

די האָר רופען זיך גלייך אָפּ אויף א פריינטליכער באַהאַנדלונג.
ווען מען וואַשט אָבער אויס די האָר אויף שנעל, כדי אָפּצופּטר׳ען
דעם עסק, וועט קיין גוטס ניט אַרויס דערפון. ס׳איז שוין גלייכער
איגנאָנצען ניט צו וואַשען די האָר, ווי צו נעמען א „שעמפּו" כאַפּ-
לאַפּ. פון אַזאַ וואַשען ווערען ניט ריין די האָר און ניט דער סקאַלפּ;
עס בלייבט איבער זייף אין די האָר, פון וועלכער עס אַנטוויקעלט
זיך „דענדראַף", און די האָר זעען אויס ווי טויטע פעדים. דערפאַר
איז שוין בעסער גוט אויסצובאַרשטען און וואַרטען אויף א געלע-
גענהייט אויסצוואַוואַשען די האָר פּאָרזיכטיג.

נאָרמאַלע האָר איז גענוג צו וואַשען צוויי מאָל אין חודש;
זייער טרוקענע האָר דאַרף מען וואַשען בלויז איין מאָל אין דריי
וואָכען. אויב איר וואַשט טרוקענע האָר צו אָפט, וועט איר פאַר-
ניכטען די נאַטירליכע בוימעל, די האָר וועלען זיך צעשפּאַלטען און
דער סקאַלפּ וועט ווערען טרוקען.

מיידט אויס די ביליג-צוגעגרייטע „שאַמפּוס" און באַנוצט זיך
ניט מיט וועלכער עס איז זייף וואָס מאַכט זיך צו דער האַנט. פון
געוויסע זייפען בלייבען די האָר קלעפּיג און דער סקאַלפּ ווערט באַ-
דעקט מיט א שיכט פון זייף. ס׳איז ניטאָ אויף דעם מאַרק קיין
זייף, וואָס זאָל באַשענקען דער פרוי מיט אַלע זיבען חנ׳ען. דער
אמת איז, אַז קיין זייף האָט ניט קיין באַזונדערע אייגענשאַפטען,
אויסער צו רייניגען ווי עס באַדאַרף צו זיין. עס זיינען אָבער פאַראַן
מילדערע און שטאַרקערע זייפען. די מילדקייט באַשטייט אין דעם,
וואָס די זייף איז פריי פון „אַלקאַלאַי. קאַסטיל איז א גוטער ביי-
שפּיל פון אַזאַ זייף. קויפט א שטיקעל גוטען קאַסטיל זייף, צע-
שניידט אויף קליינע שטיקלאַך, וואַרפט אַריין אין א מילך-פלאַש און
באַגיסט מיט קאָכיגען וואַסער. ווען די זייף וועט צעגיין, וועט איר
האָבען גענוג „שאַמפּו" אויף 3 מאָל.

איידער איר וואַשט דעם קאָפּ, באַרשט די האָר גרינטליך, ביז

איר זייט זיכער, אַז יעדער ברעקעל „דענדראָף“ איז באַזייטיגט. עס איז אויך גוט איינצורייבען אַ זאַלב אין סקאַלפּ אַ נאַכט פאַר׳ן וואַשען, אויב די האָר זיינען טרוקען. ווען איר וואַשט די האָר, זייפּט אָן און שווענקט אויס דריי מאָל, און אויב די האָר זיינען באַזונדערס דיק, טוט עס אַ פערטען מאָל, וועט איר וויסען אַז אייערע האָר זיינען באמת ריין. אין לעצטען שווענק-וואַסער גיסט אַריין אַביסעל קאַמאָמיל טיי („קאַמאָמיל“ קאָנט איר קויפען אין אַפּטייק. לייגט אַריין די בלימעלאַך אין אַ ריין טיכעל און בינדט צונויף, דערנאָך בריט עס אָפּ אין זודיגע וואַסער). ווען איר זייט פאַרטיג מיט׳ן וואַשען, רייבט גוט אויס די האָר און סקאַלפּ מיט אַ האַנטוך, טיילט פאַנאַנדער די האָר און דריקט אַריין די שפּיץ-פינגער אין דער הויט פון קאָפּ. דער פּראָצעס סטימולירט דעם סקאַלפּ, אַזוי דאָס נייע האָר קאָנען אויסוואַקסען. רייבט ניט צו שטאַרק די האָר אויפ׳ן סקאַלפּ, ווייל דאָס קאָן אויסרייסען אַביסעל האָר. אויב איר האָט אַ גוטען זאַלב אָדער אַ האָר-„טאָניק“, איז עס גוט איינצושמירען נאָכדעם ווי די האָר טריקענען זיך אויס. די מעלה דערפון איז, וואָס ביים איינרייבען מאַסאַזשירט מען גלייכצייטיג דעם סקאַלפּ.

זומער-צייט קאָנט איהר טריקענען די האָר אויף דער פרייער לופט, לעבען אַ זוניגען פענסטער. די פרישע לופט איז אויך אַ גוטער האָר-„טאָניק“. טוט עס אָבער מיט אַ מאָס, ניט שטונדענלאַנג. אויב איר האָט לאַנגע האָר, נוצט אויס יעדע געלעגענהייט צו זיצען מיט צעפלאָסענע האָר, ווייל דאָס שטאַרקט די האָר און עס גיט אַן אָפּרו פון די האָר-נאָדלען.

איר דאַרפט אומבאַדינגט אויסבאַרשטען די האָר נאָך דעם „שאַמפּו“. זעט, אַז אייער באַרשט זאָל זיין צוגעפּאַסט צו די האָר. פאַר האַרטע, שטאַרקע האָר, איז גוט אַ האַרטע באַרשט; פאַר ווייכע האָר, וואָס ברעכען זיך לייכט איבער, איז בעסער אַ ווייכע באַרשט. אויב די האָר פּלאָנטערען זיך, קעמט זיי אויס. ס׳איז ניטאָ קיין כלל וויפיל מען דאַרף באַרשטען. עס ווענדט זיך אָן דעם סאָרט האָר וואָס מען האָט. עס איז אָבער יאָ אַ כלל, אַז ס׳איז נויטיג צו באַרשטען די האָר יעדע נאַכט איידער מען לייגט זיך שלאָפען, כדי

צו באזייטיגען דעם שטויב, וואָס קלייבט זיך אָן פאר א גאנצען טאָג. פון אייער בארשט וועט איר אויך דערקענען, ווען ס'איז צייט צו וואשען די האָר.

דער קאַם און די באַרשט

ווען עפּעס גייט ניט גלאַט מיט אונזער געזונט אָדער אויסזען, זוכען מיר געוויינליך פארבאָרגענע סיבות. דער אמת איז אָבער, אז מערסטענטיילס — באזונדערס אין היגיענע — זיינען נאָר פאר-אנטוואָרטליך קליינינקייטען.

וואָס קאָן שוין זיין איינפאכער ווי א קאַם און א באַרשט? ווי ווייניג מענשען עס פארשטייען אָבער די וויכטיגקייט פון אָט די פשוט'ע חפצים פון טאָג-טעגליכען געברויך. מיר גיבען ווייניג אַכ-טונג אויף דעם, סיי ביים איינקויפען און סיי כדי צו האַלטען זיי אין א גוטען צושטאנד.

נאָך אַלעמען, ווייסען מיר דאָך, אז א קאַם האָט איין וויכ-טיגען צוועק, פאנאנדערצוטיילען און אויספּוצען די האָר. עס גרייט אויך צו די האָר פאר דער באַרשט. ווידער באזייטיגט עס די שטויב, „דענדראַף" און אַלע איבעריגע זאכען פון דעם סקאַלפּ, און אויף אזא אופן ברייננגט עס צוריק דעם גלאַנץ צו די האָר.

ווען איר קלייבט אויס א קאַם, דאַרפט איר זיין זיכער, אז עס גע-פינען זיך ניט קיין אומרעגעלמעסיגקייטען און קיין הארטע שפּיצען אין די ציין. א קאַם פארטשעפּעט זיך און צערייסט די האָר. מען דאַרף קיינמאָל ניט נוצען קיין מעטאַלענע קאַם, ווייל עס צעקראַצט דעם סקאַלפּ און טוט אָן גרויס שאָדען.

די מערסטע קעמלאַך ענטהאַלטען א ריי שיטערע און א ריי גע-דיכטע ציין, האַלב אויף האַלב. די געדיכטע ציין דאַרף מען נוצען נאָר דעמאָלט, ווען מען וויל מאַכען קרייזלעך אָדער לאָקען. פאר לאַנגע אָדער געדיכטע האָר טויג ניט קיין קליינער קאַם, נאָר א לאַנ-גער, שווערער קאַם. אויב איר האָט א בייבי, לייגט ניט צו קיין קאַם

צו זיין סקאַלפּ, נאָר א פּיינע באַרשט. א קאַם קאַנט איר אָנווענדען נאָר צום סוף, כדי עס זאָל האָבען א פאָרמע.

געדיכטע קעמלאך נוצט מען היינטיגע צייטען וואָס ווייניגער. ס׳איז נאָר גוט אָנצואווענדען איידער מען וואַשט אויס די האָר, כדי פּטור צו ווערען פון דער אויבערפלעכליכער שמוץ און „דענ-דראָף“.

אין יעדען הויזגעזינד דאַרף זיך געפינען א באַזונדער קאַם און באַרשט פאר יעדען מיטגליד פון דער פאַמיליע. עס איז אומבא-דינגט נויטיג צו האַלטען זיי שטענדיג ריין, און דער בעסטער אופן איז צו סטעריליזירען אין הייסע וואַסער און אַמאָניא פאר ניט וויי-ניגער ווי צוואַנציג מינוט. גיסט אריין א קאָך-לעפעל אַמאָניא אין א היפּש ביסעל הייסע וואַסער און זייף, גענוג אויף צו דעקען אלע קעמלאך און באַרשטען. דערנאָך שווענקט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער. אויב מעגליך, טריקענט זיי אויס אויף א זוניגען פענסטער. דעם פּראָצעס דאַרף מען איבער׳חזר׳ען דריי מאָל א וואָך.

די באַרשט איז דער וויכטיגסטער טייל פון׳ם האָר-טואַלעט. און דאָך פאַרמאָגען עס אַזוי ווייניג פרויען. און אפילו ווען זיי האָבען עס יאָ, באַנוצען זיי עס זעלטען. בכלל וויסען זיי ניט וואָס פאר אן איינגענשאפטען זיי דאַרפען זוכען אין א באַרשט, ווען זיי גייען עס איינקויפען. די בעסטע בערשטלעך האָבען לאַנגע, האַרטע האָר, איינגעזעצט אין גרופּעס, אַביסעל אָפּגעזונדערט איינע פון דער אַנ-דערער. דער אונטערשטער טייל פון דער באַרשט דאַרף זיין אַזוי געבויט, אז קיין שמוץ זאָל זיך ניט קאָנען אָנקלייבען אונטער די האָר און עס זאָל זיין לייכט צו רייניגען.

די באַרשט פאר אן עופ׳עלע דאַרף האָבען לאַנגע, ווייכע האָר, כדי ניט צו דערלאָזען, אז דער סקאַלפּ זאָל צערייצט ווערען. אז דאָס קינד וואַקסט אונטער, קאָן מען כסדר האַלטען אין ענדערען די באַרשט וואָס אמאָל אלץ א שטייפערע.

ווי איך האָב פריהער געזאָגט, איז דער הויפּט צוועק פון באַרשט אויסצוראָטען שטויב און אלע איבעריגע עלעמענטען פון סקאַלפּ, סטימולירען די צירקולאַציע פון בלוט אין סקאַלפּ, אַזוי דאָס די האָר הויבען אָן אויפצולעבען אויף דאָס-ניי.

אויב איר ווילט באמת גענׅיסען פון אייער בארשט, זעט, אז זי זאָל אימער זיין ריין, דאָס איז פיל וויכטיגער, ווי אז ס׳זאָל קאָסטען אסך געלט. א האָר־בארשט, וואָס איז שמוציג, איז פונקט אזוי שעד־ליך, ווי אן אומריינע צאָן־בערשטעל. עס קאָן פאראורזאכען „דענדראָף" און אנדערע צרות. ס׳איז בלויז א פראגע פון א פּאָר מינוט רייניגען, און איר וועט פארשפּאָרען זיך דערנאָך צו היילען.

איך האלט פאר וויכטיג צו באַטאָנען נאָך אמאָל: טיילט זיך ניט מיט אייער קאָם אָדער בארשט. זאָל עס זיין אייער פּערזענ־ליכער אייגענטום. דאָס זעלבע וועגען אייער קעשענע־קעמעל. דאָס לעצטע דארפט איר וואשען טעגליך, ווייל איר נוצט עס נאָך מער ווי אייער הויז־קעמעל. געדענקט, אייער קאָם און בארשט זיינען די געצייג, מיט וועלכע איר ארבייט אויף אן עמפינדליכען טייל פון אייער קערפּער — האלט זיי דערפאר אין דער בעסטער אָרדנונג.

א קעמעל טאָר קיינמאָל ניט געליהען ווערען ניט נאָר צו א פרעמדער פרוי, נאָר אפילו ניט צו א נאָענטער פריינדין אָדער צו א שוועסטער. אפילו ווען איר זייט זיכער אז אייער פריינט׳ס אָדער שוועסטער׳ס קאָפּ איז ריין, טאָרט איר נאָך אלץ ניט לייהען אייער קאָם. א קאָם איז אזוי ווי א צאָן־בארשט אין דער הינזיכט. פּונקט ווי עס וועט קיינעם ניט איינפאלען צו נוצען א צווייטענס צאָן־בארשט, אזוי דארף מען ניט נוצען א צווייטענס קאָם אָדער האָר־בארשט.

איין מאָל אין וואָך, איידער איר גייט שלאָפען, ווארפט אריין אייער קעמעל אין אביסעל זייפיג ווארעם וואסער און לאָזט עס ווייקען איבער נאכט. אינדערפרי וועט די שמוץ אויף אייער קאָם זיין ווייך און איר וועט עס קאָנען לייכט אראָפּנעמען מיט א בער־שטעל — א נאָגעל־בערשטעל אָדער צאָן־בערשטעל. איר מוזט זיין באזונדערס פּאָרזיכטיג אראָפּצואוואשען די שמוץ, וואָס געפינט זיך צווישען די ציין פון אייער קעמעל. אין א מינוט, אָדער העכסטענס צוויי, וועט איר האָבען א פולשטענדיג ריינעם קאָם.

דענדראָף

אין די מערסטע פאַלען, ווען מענשען ווערען פּליכעוואַטע, איז די אורזאַך דערפון — דענדראָף. די דענדראָף מיקראָבען דרינגען אַריין טיף אין דעם סקאַלפּ, און פאַרמערען זיך אַזוי שנעל, אַז זיי פאַרמירען אַ באַזונדערען שיכט פון הויט, וואָס טיילט פאַנאַנדער די האָר פון דעם אויבערשטען סקאַלפּ. די הויט, וואָס ווערט דורך דעם אָפּגעזונדערט פון די פעט צעלען, ווערט אויסגעטריקענט און די הויט שיילט זיך. די קליינע מיקראָבען טויטען דאַן ביסלאַכווייז אַלע האָר-וואָרצלען, וואָס געפניען זיך אין דער אונטערשטער הויט.

עס פאַרשטייט זיך, אַז דאָס איז אַ לאַנגזאַמער פּראָצעס. די ערשטע סימנים דערפון זיינען, וואָס די האָר פאַלען אויס און מען האָט דענדראָף. די סימנים באַצייכענען דעם אָנפאַנג פון אַ פּליך, און אַזוי שנעל ווי זיי ווערען באַמערקט, מוז מען זיך גלייך נעמען צו דער אַרבייט און אָנווענדען אַלע מיטלען צו פאַרהיטען דעם ווייטערדיגען אַרויספאַל פון האָר.

צו ווירקען אויף אַזאַ צושטאַנד פון דעם סקאַלפּ מוז מען אַמווייניגסטענס פינף מינוט אַלע טאָג מאַסאַזשירען דעם סקאַלפּ. דאָס איז אומבאַדינגט נויטיג. אויסער דעם, איז ניט ראַטזאַם צו „שאַמפּוען" די האָר זייער אָפט — ניט מער ווי איין מאָל אין צוויי וואָכען. די האָר קען מען האַלטען ריין דורך באַרשטען זיי אַלע טאָג. מענער, וועלכע נוצען געוויינליך וואַסער ביים פאַרקאַמען זייערע האָר זאָלען זיך אָפּגעוואוינען פון דער שעדליכער געוואוינהייט. אויב זיי מוזען נוצען עפּעס דאַרפען זיי געפינען אַ טאָניק, וואָס איז צוגעפּאַסט פאַר זייער סקאַלפּ. די קאַמען און באַרשטען פון מענשען, וואָס האָבען דענדראָף, מוזען, פאַרשטייט זיך, תמיד געהאַלטען ווערען ריין.

אַזוי לאַנג ווי עס איז דאָ האָר אויפ׳ן קאָפּ איז דאָ אַ האָפנונג, אַז דורך דער נויטיגער אויפפּאַסונג וועט מען זיי קענען אָנהאַלטען. ווען עס הויבט זיך אָן אַרויסצואַווייזען דער סקאַלפּ, איז שוין צו-

שפּעם. קיין מיטעל וועט ניט העלפען צוריק צו מאכען וואקסען די ארויסגעפאלענע האָר. פונקט אזוי ווי מען קען ניט אויפלעבען א טויטען, אזוי קען מען אויך די טויטע האָר-צעלען ווידער ניט אויפלעבען.

דערפון קענט איר דרינגען ווי וויכטיג עס איז צו מאכען אומשעדליך דעם דענדראָף מיקראָב איידער ער טוט אָן צופיל היזק. ווען די קראנקהייט איז נאָך אין די ערשטע שטופע פון ענטוויקלונג, מוז מען טאָן אלעם מעגליכעם פּטור צו ווערען פון די שעדליכע מיקראָבען. אויב איר האָט דענדראָף זעט עפּעס צו טאָן גלייך, אויב איר ווילט ניט ווערען פריצייטיג פליכעוואטע, פארנאכלעסיגט ניט אייערע האָר.

דער דענדראָף־מיקראָב

עס זיינען פאראן פארשיידענע טעאָריעס וועגען דענדראָף. געוויסע דאָקטוירים דיינקען, אז דענדראָף איז דער טויטער „קיוטיקל" פון סקאלפּ; אנדערע האלטען, אז עס איז דער רעזולטאט פון אומ־ריינליכקייט; איך שטים אָבער איין מיט דער טעאָריע פון דר. מאָרים מור און ראי ל. קייל, פון דעם אוניווערזיטעט פון סעינט-לואי, אז דענדראָף איז אן אנשטעקענדיגע מיקראָב-קראנקהייט. דער מיקראָב איז ענליך אויף הייוועו און ער נויטיגט זיך אין א ספּעציעלען סאָרט באָדען אויף צו פרוכפּערען זיך.

איצט לאָמיר אנאליזירען דעם דענדראָף זעלבסט. עס איז א וויים-פארשפּרייטע קראנקהייט פון די האָר, אן אנטצינדונג. דער סקאלפּ ווארפט אָפּ א שיכט, און ווען די שיכט ווערט גערדיכט, פאַרמירען זיך הארטע שטיקער קארע, וואס פארשטאָפּען די פּאָרעס. אויף אזא אופן קאָן די אויל ניט צוקומען צום סקאלפּ און עס שאפט זיך אן אומגעזונטער צושטאנד. דערפאר, ווייל די אויל-דריזען קאָנען ניט פונקציאָנירען נאָרמאל, ווערען אויך די האָר טעמפּ און זיי פארלירען דעם גלאנץ, און זיי ווערען באשאָטען מיט א דינעם,

ווייסען שטאָף. ווען דער דענדראָף פאַרמערט זיך, הויבען אָן די ווייסע שטויבעלאַך אַראָפּצופאַלען אויף די בגדים, און דעמאָלט איז עס זייער אומאַנגענעם. אין געוויסע פאַלען הויבען אָן די האָר אויס-צוקריכען און עס פילט זיך אין סקאַלפּ א בייסעניש. אויב מען קראַצט עס, ווערט די הויט פון סקאַלפּ צעריסען און עס שאַפט זיך א בלוט-קאָרע. דער גאַנצער סקאַלפּ האָט א קרענקליכען, טעמפּ-ווייסען אויסזען. עס פאַרשטייט זיך, אז דאָס איז שוין אַן עקסטרע-מע פאָרם פון דענדראָף. ווען מ׳זאָל עס אָבער פאַרנאַכלעסיגען אין אָנהויב, קאָן עס ווערען אַלץ ערגער און ערגער און בלייבען אויף א גאַנצען לעבען.

יעדע קראַנקהייט, וואָס שוואַכט אָפּ דעם אַלגעמייענעם גע-זונט, קאָן פירען צו דענדראָף, און ווען דער פאַרדייאונגס-אַפּאַראַט ווערט אביסעל קאַליע, פאַרערגערט עס דעם דענגדראָף-צושטאַנד. אַזוי ווי דענדראָף איז אַן אַנשטעקענדיגע מיקראָבען-קראַנקהייט, דאַרף מען געדיינקען, אז מען קאָן זיך אָנשטעקען אין באַרבער-שעפּער, ביזוי פאַרלאָרס, אז מען זיצט אָנגעלענט אָן א ווייכען שטול, אָדער סאָפע, אז מען באַנוצט זיך מיט אַן אַנדערענס קאַם, אָדער באַרשט, און אז עס קאָן אויך קומען דערפון, וואָס מען רענט אויף דעם סקאַלפּ מיט דראָט-בערשטלאַך, שאַרפע קעמעלאַך, האָר-פאַרבען און שעמפּוס, וואָס אַנטהאַלטען צופיל אַלקאַלי.

די ערשטע שריט, כדי פטור צו ווערען פון דענדראָף, איז צו פאַרבעסערען דעם אַלגעמיינעם געזונט. צו דער זעלבער צייט דאַרף מען באַזונדערס אכטונג געבען אויף דער ריינליכקייט פון סקאַלפּ. זייער אָפט קאָן מען אויסקומען אָן א באַזונדערער באַהאַנדלונג, ווען מען דערקענט דעם צושטאַנד אין די ערשטע שטופעס און מען מאַ-סאַזשירט פאָרזיכטיג דעם סקאַלפּ און מ׳באַרשט אים גוט אויס. מיט א נאַכט פריהער, איידער איר וואַשט די האָר, מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ מיט א זאַלב, צוגעגרייט פון קאַסטאָר אויל און ווייסע וואַזעלין: 2 עס-לעפעל קאַסטאָר-אויל און איין עס-לעפעל וואַזעלין. מישט עס גוט אויס. נאָך אייער שעמפּו, ווען דער סקאַלפּ איז אינ-גאַנצען טרוקען, קאָנט איר ווידער אָנווענדען אביסעלע פון דעם זאַלב, דאַן באַרשט גוט אויס די האָר. דער זאַלב איז אָבער בלויז

גוט פאר א טרוקענעם סקאלפ. שוועבעל (סאָלפּאָר) איז אויך זייער ווירקזאם אויף פּטור צו ווערען פון דעם מיקראָב.

געוויינליך גייט דענדראָף האנט אין האנט מיט א טרוקענעם סקאלפ. עס זיינען אָבער פאראַן פאלען פון אויליגען דענדראָף. דעמאָלט דארף מען וואשען די האָר מיט „טינקטיור אָוו גרין סאופּ", „טאר סאופ שעמפו", אָדער „פּאַין טאר סאופּ".

אויליגע דענדראָף איז שוין פיל שווערער צו באזייטיגען ווי טרוקענע, ווייל דאָס קאָן ניט אזוי לייכט פארבעסערט ווערען מיט גוטער באהאנדלונג. אויליגע דענדראָף קומט דערפון, וואָס די אויל-דריזען גיבען ארויס צופיל אויל. אין אזא פאַל דארף מען זיין באַזונדערס אָפּגעהיט מיט דעם שאמפּו. יעדע ביסעל זייף מוז אויסגע-רייניגט ווערען פון די האָר, און אום צו זיין אבסאָלוט זיכער, אז עס איז ניט געבליבען קיין זייף, דארף מען עטליכע מאָל אָפּשווענקען די האָר מיט קלאָרע וואסער. דער פאָלגענדער זאלב וועט אויך העל-פען זייער פיל צו פארבעסערען דעם צושטאנד: קוויינין סאלפייט, 20 גרעינס; בעי ראָם, 2 אונצעס; טינקטשור אָוו נוקס וואמיקע, 2 דרעמס; רעזאָרסין, 1 דרעם; וואסער, 16 אונצעס.

דער גרעסטער שונא פון געזונטע האָר איז אבער די צעשטע-רענדע דענדראָף. די דאָזיגע דענדראָף באווייזט זיך אין דער פאָרם פון גרויסע, געלע שטיקער, וואס זיינען גאנצע טיילען פון דעם ניט-געזונטען סקאלפ. אזעלכע האָר נויטיגען זיך אין אָפטע שאמפּוס. אויך דארף מען רעגעלמעסיג איינרייבען דעם סקאלפ מיט דעם פאָלגענדען אנטיסעפּטיק, וואס פארהיט די ווייטערדיגע פארשפּריי-טונג פון דער קראנקהייט: רעזארסין, 1 דרעם; בעי ראָם, 8 אונצעס; עקסטראקט אָוו וויטש הייזעל, 6 אונצעס.

דענדראָף ווערט געשאפען פון צופיל זויערשטאָף אין אָרגאַ-ניזם. דער פּאַציענט דארף דערפאר נאָכפאָלגען די פאסיגע דיעטע. ער דארף זיך נאָכגעבען וואס ווייניגער בנוגע פליייש, קאווע, צו-קערקעס, צוקער, ווייס-ברויט און ראפינירטע קערנדלאך, ווייל די אלע זאכען פארשטארקען מאָגען-זויערקייט.

ווען די האָר ווערען גרוי

עס איז מער ניט קיין נייעס צו זען א יונגען מאן אָדער פרוי מיט א קאָפּ גרויע האָר. אין וועלכע געזעלשאפטען מען זאָל ניט קומען, געפינען זיך עטליכע גרויע קעפּ און גראָד ניט ביי אַלטע לייט, נאָר ביי פארהעלטניסמעסיג יונגע מענשען. אין א געוויסער מאָס איז שולדיג אין דעם די צייט אין וועלכער מיר לעבען. די שטענדיגע יאָגעניש, דער הו-האַ, דער שנעלער טעמפּא פון אונזער לעבען, ספּעציעל אין די גרויסע שטעט, שטרענגט אָן אלע נערוועז און ווירקט שלעכט אויף אונזערע דריזען — צווישען זיי די דריזען, וואס רעגולירען דעם קאָליר פון די האָר.

גרויע האָר קומען אויך זייער אָפט בירושה. אָפטמאָל ווערט עס ניט באמערקט גלייך אין דעם ערשטען דור און אמאָל אויך ניט אין דעם צווייטען, אבער אויב ערגעץ וואו אין דער פאמיליע איז דאָ א טענדענץ צו גרויע האָר, קען מען קיינמאָל ניט וויסען ווען עס וועט זיך ארויסווייזען. דערפאר פאסירט עס טאקע, אז אין אסך פאַמיליעס ווערען די מיטגלידער גרוי ווען זיי זיינען נאָך גאנץ יונג.

צרות, ערגערניש, קראנקהייט, נערוועזיטעט — דאָס זיינען אויך וויכטיגע אורזאכען, וואס פירען צו גרויע האָר. מענשען, וואָס טראָ-גען אויף זיך שטענדיג א גרויסען יאָך און וואָס זיינען אלעמאָל פארזאָרגט צוליב געשעפט אָדער פּערזענליכע ענינים, ווערען שנעל גרוי. עס איז א באשטימטער פאקט, אז זאָרג ווירקט אויף די קאָ-ליר-צעלען פון די האָר.

דער קאָליר פון די האָר האָט אבער גאָרנישט צו טאָן מיט דעם צושטאַנד פון דעם סקאלפּ. די האָר מעגען זיין גרוי, אבער דער סקאלפּ קען זיין פולשטענדיג געזונט און ארבייטען ווי עס באדארף צו זיין. אין אזעלכע פאלען זיינען די האָר געזונט און לעבעדיג אפילו ווען זיי זיינען גרוי. בלויז ווען דער סקאלפּ ווערט פארנאכ-לעסיגט אָדער ליידט פון וועלכער עס איז הויט-קראנקהייט, ווערען די האָר מאַט און לעבענסלאָז און האָבען ניט דעם גלאַנץ פון גע-זונטע גוט-אויפגעפּאסטע האָר.

מיט גרויע האָר איז זיך ניטאָ וואָס צו שעמען. אין די מערסטע פאַלען איז עס אפילו פּאַסענד, ספּעציעל טאַקע, ווען דער פּנים איז יונג און די האָר זיינען געדיכט און אין א געזונטען צושטאַנד. מיר קוקען אויף גרויע האָר גאַנץ גלייכגילטיג, פּונקט ווי מיר קוקען אויף בלאָנדע האָר אָדער אויף רויטע האָר. מיר נעמען עס ניט אָן אַלס א צייכען פון עלטער.

עס זיינען אבער פאַראַן אסך פרויען און אויך מענער, וועמעס האָר עס זיינען געוואָרען גרוי, און וועלכע פילען זיך דערפאַר ניט באַקוועם. זיי מיינען אז אויף זייערע האָר קען מען זען וויפיל צרות זיי האָבען דורכגעמאַכט אין לעבען, און ווי דאָס האָט זיי פאַרעל-טערט. זיי זוכען דעריבער אַנצואָווענדען אַלערליי מיטלען צו פאַרבען די האָר.

זאָל מען פאַרבען גרויע האָר?

איידער א פרוי באַשליסט אָפּצופאַרבען אירע האָר, זאָל זי זיך גוט אַריינטראַכטען, צי עס לוינט זיך איר דער עסק. ווארים ס׳איז פיל וויכטיגער, אז די האָר זאָלען האָבען דעם נאַטירליכען גלאַנץ, וואָס שאַפט די פאַרשיידענע שאַטירונגען, וואָס זיינען דער אויסדרוק פון לעבען און געזונט פון די לאָקען. און דאָס אַלץ מוזט איר מקריב זיין, ווען איר פאַרבט אָפּ די האָר. נאָכדעם ווי מען פאַרבט אָפּ די האָר עטליכע מאָל, פאַרלירען זיי דעם גלאַנץ און זיינען גע-נייגט איבערצוברעכען זיך. אויסער דעם, איז זייער אומבאַקוועם, ווען די האָר וואַקסען אַזוי שנעל, אז עס פאַלט שווער אויף דער קעשענע, און וויפיל איר זאָלט זיך ניט באַמיהען צו פאַרהוילען דעם סוד, וועלען אייערע פריינט און אפילו פרעמדע דערקענען, אז די האָר זיינען ביי אייך אָפּגעפאַרבט.

ווען מען זאָל גוט אכטונג געבען אויף די האָר און סקאַלפּ, קאָן מען באַוואָרענען, אז זיי זאָלען ניט גרוי ווערען פאַר דער צייט, סיידען דער צושטאַנד קומט פון א נערוועזער דערשיטערונג אָדער

שלעכטען געזונט. די פרויען, ביי וועמען עס איז דאָ א טענדענץ, אז די האָר זאָלען גרוי ווערען, דארפען זיין באזונדערס פאָרזיכטיג, אז די נאַטירליכע אוילען פון סקאַלפּ זאָלען ניט אויסגעטרוקענט ווערען דורך קרייזלען און דורך עלעקטרישע מאַשינען, וואס טרי־קענען די האָר. אויב זיי ווילען דורכאויס פארבען די האָר, מוזען זיי אָנווענדען אן „אויל טאָניק" צו פארבעסערען דעם טרוקענעם סקאַלפּ, וואָס גייט האנט אין האנט מיט געפארבטע האָר.

די מערסטע פרויען, וואס קומען צו מיר מיט גרויע האָר, ליידען געוויינליך פון א טרוקענעם סקאַלפּ. עס ווייזט אויס, אז מענשען, וועלכע האָבען צופיל אויל אין סקאַלפּ, זיינען ניט גענויגט צו האָ־בען גרויע האָר.

דער איינציגער זיכערער מיטעל, וואָס ברייננט צוריק דעם נאַטירליכען פארב פון די האָר, וואָס איז מיר באַקאַנט, איז אפשר אביסעל קאָסטבאר און פאָדערט געדולד, אָבער ס׳איז ווערט, ווייל עס איז צו דערזעלבער צייט אן אויסגעצייכענטער האָר־טאָניק. אויב איר פאָלגט נאָך די אינסטרוקציעס, מוז דער זאלב ברייננען גוטע רעזולטאַטען.

צווישען די גוט־באַקאַנטע מיטלען געגען גרויע האָר איז די „הענא שאַמפּו" די אומשעדליכסטע. עס גיט די האָר א רויטליכען קאָליר; אבער די צרה איז, וואָס מען דארף עס אָנווענדען יעדע וואָך. „סעידזש טי" איז אן אַלטמאָדישער מיטעל, וואָס איז אָפט ווירקזאם פאר פילע יאָרען. לאָזט א טיי־לעפעל „סעידזש" בלעט־לאך זיך איינווייקען אין א גלאָז הייסע וואסער. ווענדט עס אָן ווי א טאָניק: טונקט איין די שפּיץ פינגער אין דעם טיי און רייבט גוט איין דעם טיי אין די האָר; אָדער שווענקט אויס די האָר דערמיט נאָך דעם שאַמפּו.

גרויע האָר פאָדערט, אז מען זאָל וואשען אָפט און כסדר אָפּ־היטען דעם סקאַלפּ. אויב איר באַמערקט, אז די האָר באקומט א מיאוס׳ן, געלבליכען קאָליר, פּרוּווט אויס אזא מיטעל: נאָכדעם ווי איר וואשט אויס דעם קאָפּ, שווענקט די האָר אין אן אויפלייז פון „פּוירפּל"־טינט אָדער „בלואינג". גרייט עס צו אזוי ווי פאר ווייסע וועש — א פּאָר טראָפּען „בלואינג" אין א קריגעל וואסער.

אָפּבלייכען די האָר איז אויך שעדליך פאַר׳ן סקאַלפּ, צוליב די שאַרפע כעמישע שטאָפען, וואָס געפינען זיך אין דעם „בליטש״. ווייסע „הענא״ איז ניט-מער און ניט-ווייניגער ווי א קאָמבינאַציע פון „היידראָדזשען פּיראַקסייד אמאָניא״ און „מאַגנעזיום קאַרבאָנייט״. עס איז ניט אזוי שעדליך ווי פאַרב, אָבער די „אמאָניאַ״ און די „היידראָדזשען פּיראָקסייד״ מאכען די האָר טרוקען, האַרט און זיי קריגען דערנאָך א נייגונג אויסצופאַלען. אויסער דעם ניט עס די האָר א מאָדנעם טאָן און זיי זעען זעלטען אויס נאַטירליך.

אויב אייערע האָר זיינען נאַטירליך העל, ווענדט אָן לעמאָן-זאפט אָדער קאַמאָמיל-טיי אויף צו שווענקען די האָר, נאָכדעם ווי איר וואַשט זיי אויס און טריקענט די האָר אויף דער זון. דאָס וועט געבען די האָר א העלערען, לעבעדיגערען קאָליר.

צום שלוס, איז כדאי צו זאָגען, אז גרויע האָר טאָר ניט זיין א קוואַל פון זאָרג און ערגערניש. וואָס מער איר וועט זיך איינקוקען אין שפּיגעל און זוכען די גרויע פאַסען, אַלץ מער וועט איר געפינען, ווייל דאגות און נערוועזע אָנשטרענגונג פאַרשנעלערט תמיד דעם פּראָצעס. נאָך אַלעמען, ווערען שוין ניט מער גרויע האָר פאַררעכענט פאַר א סימן פון עלטער.

ווי צו פאַרבען גרויע האָר

לעצטענס באמערקען מיר א נייע ערשיינונג — איינגערע מענשען ווערען גרוי פאַר דער צייט, און עס איז שווער אָנצוטאַפּען מיט׳ן פינגער פּונקט פון וואַנען דאָס נעמט זיך. איך צווייפעל אפילו, צי דאָקטוירים און האָר-ספּעציאַליסטען וועלען אייך קאָנען אָנגעבען די ריכטיגע אורזאַך דערפאַר.

עס איז אָבער מעגליך, אז האָר ווערט פּריצייטיג גרוי, אויב מען גיט ניט גוט אכטונג אויפ׳ן סקאַלפּ און האָר. טאָמער זיינען זיי אָבער ניט פאַרנאַכלעסיגט, און דער סקאַלפּ איז גראַד א געזונטער, איז א סימן, אז עס שפּרינגט פון א טיפערער סיבה — אָן

איינגעבוירענע אייגענשאַפט, דאגות, שלעכטער געזונט, כראָנישער קאַפּווייטאָג, אַ נייגונג צו נערוועזקייט, אָדער גאָר פון אַ שווערער קראַנקהייט. מען קאָן אבער נאָך ניט דערגיין אין יעדען באַזונדערען פאַל, וואָס עס האָט געפירט צו פריציייטיגער גרויקייט. יעדער איינער איז באקאנט מיט געוויסע אויסערגעוויינליכע פאַלען, אין וועלכע ביי אַ מענשען זיינען וויים געוואָרען די האָר איבער נאכט פון אַ פּלוצלינגדיגער אויפטרייסלונג.

פון וואנען נעמט די האָר דעם פאַרב און אַן וואָס איז אָפּ-הענגיג דער קאָליר? די דריי פאקטאָרען זיינען: 1) וויפיל פּיגמענט עס איז פארשפּרייט אין די האָר-וואָרצלען. 2) דער קערנדיגער פּיגמענט, וואָס איז גרופּירט אין בינטלעך. 3) די מאָס און די פאנאַנדערטיילונג פון לופט אין די צעלען. דער קאָליר ווערט באשטימט דורך דעם וואָס עס ווערט גרופּירט און פאַנאַנדערגע-שפּרייט די פאַרב-מאַטעריע אין די צעלען. וואָס געדיכטער עס איז פארשפּרייט דער פּיגמענט, אַלץ טונקעלער איז די האָר. ביי אַ נע-גער זיינען פאַראַן אַן אויסערגעוויינליכע צאָל פּיגמענט קערנדלעך און אַ גלייכע מאָס לופט-בלאָזען, און דערפון שאַפט זיך דער בלוי-שווארצער קאָליר. די האָר וועט קיינמאָל ניט זיין אין גאַנצען וויים, אויב עס איז דאָ וועלכער עס איז פּיגמענט. אפילו ווען עס זיינען דאָ לופט-בלעזלעך.

ווען מען פארבט די האָר, איז זייער שווער צו האַלטען דאָס גראַד, ווייל די האָר האלט דוקא אין וואַקסען, און די הוצאות פון פאַרבען פאַלען שווער אויף דער קעשענע. אויסער דעם איז עס פאַרבונדען מיט געוויסע געפאַרען, ווי פאַרגיפטונג פון געוויסע מאַטעריאַלען אין דעם פאַרב, דאָס אויסטריקענען פון נאַטירליכע אוילען, וואָס מאַכט דעם סקאַלפּ טרוקען און שאַפט שופּענדיגע „דענדראָף"; אויך איז דאָ אַ מעגליכקייט, אַז די וואָרצלען פון די האָר זאָלען אויף אייביג רואינירט ווערען. אויב איר ווילט דוקא אָפּפאַרבען די האָר, מוזט איר אומבאַדינגט אָנקומען צו אַן עקס-פּערט, וועלכער פארשטייט די געוועבען פון די האָר און דעם צו-שטאַנד פון סקאַלפּ. (ווען איר טוט עס אין דער היים, וועט איר ניט האָבען קיין ערפאָלג און איר קאָנט נאָך אָנמאַכען אַ נישקשה'-

דיגע צרה). איר דאַרפט פאָדערען, אַז ער זאָל מאַכען אַן עקספּערי-
מענט פון אַ מעת-לעת, דורך דעם וואָס ער וועט אויספּרואוּוען די
פאַרב אויף אַביסעל האָר הינטער די אויערען, אַ פּלאַץ וואָס פאַר-
נעמט ניט מער ווי די גרוים פון אַ האַלבען דאָלער. נאָך די 24 שעה,
אויב עס פיהלט זיך ניט קיין ריח אָדער רייצונג דערפון, דעמאָלט
וועט ווארשיינליך ניט זיין קיין געפאַר, און מען קאָן אָפּפאַרבען
דעם גאַנצען קאָפּ האָר.

עס איז ניט ראַטזאַם אָנצואַווענדען פאַרב נאָך אַ „פּערמאַנענט
וועיוו", אָדער נאָכדעם ווי מען איז אַסך אויף דער זון אָדער נאָכ-
דעם ווי די האָר איז אָפּגעבליכט געוואָרען מיט שטאַרקע מיטלען.

אַזוינע האָר שווינקונגען, וואָס גיבען בלויז אַ לייכטען
אויבערפלאַך פון ווערדזשעטייבל קאָליר, זיינען גאַנץ אומשולדיג,
ווייל זיי וואַשען זיך אויס לייכט און זיי האַלטען זיך בלויז פון
איין „שאַמפּו" ביזן צווייטען.

די האָר אין פרילינג

עס מאַכט ניט אויס וואָס די מאָדע זאָל ניט זיין און וועלכער סע-
זאָן, — אייערע האָר דאַרפען שטענדיג זיין אָפּגעהיט. אָבער פרי-
לינג און זומער צייט מוזט איר באַזונדערס אכטונג געבען אויפ'ן
סקאַלפּ, אויב איר ווילט אַז אייערע האָר זאָלען אויסזען ווייך און
שיין. און איר קענט בשום אופן ניט פאַרקעמען אייערע האָר ווי
עס באַדאַרף צו זיין אויב זיי זיינען ניט אין גוטען צושטאַנד.

ספּעציעל איז דאָס נויטיג פאַר פרויען, וואָס האָבען גענומען
„פּערמאַנענט וועיווס", ווייל אפילו דער בעסטער פּערמאַנענט וועיוו
טריקענט אַביסעל אויס די האָר און שטרענגט זיי אָן. פאַר אַזעלכע
פרויען איז נויטיג יעדען טאָג דורכצוגיין אַ געוויסע רוטינע מיט די
האָר, און דערמיט מאַכען גרעסער דעם ווידערשטאַנד פון די האָר
פאַר דער זומערדיגער זון.

ווען די האָר זיינען אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד, און דער

סקאַלפּ איז געזונט, זיינען די האָר גלאַט און האָבען אַ נאַטירליכען גלאַנץ. אויב די האָר זיינען טרוקען קענט איר אָנטאַפּען מיט די פינגער ווי שאַרסטקע און הארט זיי זיינען. אַזעלכע האָר זעען אויס אָן לעבען און אָן קאָליר, און דאָס באַווייזט אויך, אַז דער נאַטירליכער אויל פון סקאַלפּ דערגרייכט ניט ביז דעם עק פון יעדער האָר.

אויב אייערע האָר זיינען זייער טרוקען, מוזט איר זיך באַנוצען מיט אַ סקאַלפּ טריטמענט, און אחוץ דעם פּרובירען נאָכפאָלגען די פּראָצעדור וואָס איך וועל אייך דאָ געבען.

בערשטעלט די האָר מיט ענערגיע פיר, פינף מינוט צוויי מאָל אַ טאָג מיט אַ שטייפער בערשטעל. טוט עס אין דער פרי און ביינאַכט. נאָך דעם, מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ עטליכע מינוט מיט די פינגער. האַלט דעם גראָבען פינגער (טהאָם) ביי די שלייפען פון קאָפּ און מיט די איבעריגע פינגער פירט שטייף אַרום דעם סקאַלפּ מיט אַ דרייענדיגער באַוועגונג. איר וועט פילען ווי דער סקאַלפּ באַוועגט זיך אונטער די פינגער. איצט באַנוצט זיך מיט'ן אָינטמענט. טיילט פאַנאַנדער די האָר אין פּאַסען יעדע צוויי אינטשעס און שמירט אָן דעם אָינטמענט אויפ'ן סקאַלפּ. בערשטעלט נאָך אַמאָל די האָר. ווידערהאָלט דעם טריטמענט צוויי אָדער דריי מאָל אַ וואָך, לויט דעם ווי טרוקען אייערע האָר זיינען. ווענדט אָן דעם טריטמענט אַזוי לאַנג ביז די האָר וועלען צוריק אָננעמען נאַטירליכען קאָליר און גלאַנץ.

איידער איר ניט דעם קאָפּ דעם געוויינליכען שאַמפּו, רייבט גוט איין מיט'ן אָינטמענט איבער'ן גאַנצען סקאַלפּ, און דאַן האַלט איינגעוויקעלט דעם קאָפּ אין אַ הייסען האַנטוך אַרום פינף מינוט. די פאַרע פון דעם הייסען האַנטוך העלפט אריינלאָזען דעם אויל פון סקאַלפּ אין יעדער האָר באַזונדער. אויב איר האָט אַסך דענדראָף, בערשטעלט נאָך אַמאָל די האָר מיט אַ „דזשין קאָם", כדי צו באַזייטיגען די דענדראָף. דאַן קענט איר נעמען דעם געוויינליכען שאַמפּו. באַנוצט זיך מיט אַסך זייף, און זייפט אָן און שווענקט אויס די זייף דריי אָדער פיר מאָל. דאָס וועט העלפען אויסוואַשען דעם אויל פון די האָר. נאָך דעם, שווענקט די האָר גוט אויס, און

אין דעם לעצטען וואסער באנוצט זיך מיט קאמאמייל טיי, כדי ארויסצוברייגגען די ליכטיגקייט אין די האָר. אויב מעגליך, טרי-קענט די האָר אויף דער זון. נאָך דעם קענט איר נאָכאמאָל באשמי-רען דעם סקאלפּ מיט אביסעל אָינטמענט, און נאָך אמאָל בערשטלען די האָר. דאָס וועט מאכען אייערע האָר גלאט און ווייך, און וועט אייך אויך באפרייען פון דענדראָף. לאָזט ניט אויפגעדעקט אייערע האָר ווען איר זיצט אויף דער זון, סיידען איר האָט דעם סקאלפּ אָנגעשמירט מיט אָינטמענט.

אויב אייערע האָר זיינען אין א נאָרמאלען צושטאנד, וועלען די ווארימע וועטערס מאכען זיי ווייך, און אויב די האָר זיינען גע-קרייזעלט, וועלען זיי ווערען נאָך מער געקרייזעלט.

אויב אָבער אייערע האָר זיינען אויליגע, און איר וועט זיי לאָ-זען פריי אויף דער זון, וועט די זון סטימולירען נאָך מער די אויל-דריזען פון סקאלפּ, און די האָר וועלען ווערען נאָך פעטער. עס איז אויך ניט ראטזאם צו וואשען די האָר צו-אָפט. א צו-אָפטער שאמ-פּו וועט אויך סטימולירען די אויל-דריזען. פאר אַן אויליגען סקאלפּ דארפט איר זיך באנוצען מיט א האָר-טאָניק אָדער „לאָושען" דריי-פיר מאָל א וואָך. איידער איר נעמט זיך א שאמפּו, ווענדט אָן דעם לאָושען אויפ'ן סקאלפּ. טיילט פאנאנדער די האָר אין פאסמעס, און רייבט פאמעלאך איין דעם לאָושען אין סקאלפּ אריין. דאָס וועט העלפען אביסעל ארויסנעמען דעם אויל פון סקאלפּ. מיין דערפאַ-רונג האָט מיר באוויזען, אז אַן אויליגער צושטאנד ווערט גיכער געהאָלפען פון רעגעלמעסיגען בערשטלען ווי פון אָפטע שאמפּוס.

איהר קענט זיך אליין צוגרייטען א גוטען שאמפּו פון א קאָמ-בינאציע פון טאר און קאסטיל זייף. קויפט א 10 אָדער 15 סענטי-גען שטיקעל טאר זייף און צעשניידט עס אויף קליינע שטיקלעך. לייגט עס אריין אין א קוואָרט מילך-פלאש און גיסט ארויף הייסע וואסער. מאכט דעם קאסטיל שאמפּו דעם זעלבען וועג. ווען איר וואשט די האָר, מישט צונויף האלב פון יעדען שאמפּו און נוצט עס צוזאמען. באנוצט זיך מיט קאמאמייל טיי אָדער דעם זאפט פון א לעמאָן, אָדער אביסעל עסיג, אין דעם לעצטען וואסער. ווען די האָר

זיינען איינגאנצען טרוקען, נעמט אביסעל לאָושען אויף א שטיקעל וואטע און רייבט אָן דערמיט דעם סקאלפּ.

איך וויל נאָך אמאָל באטאָנען די וויכטיגקייט פון בערשטלען די האָר סיסטעמאטיש יעדען פרימאָרגען און אָוועגט, אפילו פאר אן אויליגען סקאלפּ. א געזונטער, ריינער סקאלפּ אָן דענדראף, מיינט אויך א ריינע הויט, און דאָס איז זיכער ווערט אביסעל מי און צייט.

די האָר אין זומער

ווען די זון הויבט אָן צו באקען, גיבען זיך נאָך די פרויען, באַזונדערס די איינגערע, און ציען אראָפּ די היטעלאך, טאָמער וועט זיך דערבארימען דאָס ווינטעל און וועען אויף דעם צעוואָרעמטען קאָפּ. ס׳איז דערפאר די העכסטע צייט צו טראכטען וועגען די נייע מאָדעס פאר די האָר. די פריזור, אזוי ווי אלע אנדערע מאָדעס, בייט זיך יעדען סעזאָן. די נאטירליכע האָר-ליניע איז ווידער אָנגענומען געוואָרען — ס׳מעג זיין א פּיקאנטער, איבערגעקערטער שפּיץ, אָדער נאָר א שיינע רונדליכע בויגונג.

אויב איר האָט א קופּקע האָר אין פאָרענט, וואָס מען רופט א „ווידאָו׳ס פּיק“ (אן אלמנה׳ס שפּיץ), נוצט עס אויס. דאָס גיט צו כאראקטער צום פּנים, מאכט די אויגען אויסזען ווייטער איינגעזעצט איינער פון אנדערען און שאפט אן אנגענעמע ראַם פאר׳ן שטערן.

קרייזלעך האָבען זיך, לויט דער נייער מאָדע, אראָפּגערוקט צום פאָדערשטען טייל פון קאָפּ. זיי דארפען ניט זיין שווער אָדער געדיכט, בלויז א פּאָר לייכטע קרייזלעך אויף איין זייט פון שטערן. בכלל איז דער שוואונג פון די האָר ארויפצוצו היינטיגען יאָר. די האָר אויף דער האלז, אין פאָרם פון א קישקע, איז שוין ניט פּאָפּולער, און קיינער דארף עס ניט באדויערן, באזונדערס די קורצע, דיקע פרויען. דער הינטערשטער טייל פון קאָפּ איז דערפאר ריין

געשניצט, לויט די נאַטירליכע ליניעס, אַזוי, אַז די גאַנצע האַלז שיינט אַרויס. געדענקט, אַז די האָר, כאָטש ס׳איז אַ שיינע זאַך, זיינען בלויז אַ טייל פון אייער קאָפּ. צעשטערט ניט דערפאַר די שיינע בויגונג פון אייער האַלז מיט צאַצקעדיגע קרייזלעך, אָדער רייען פון קרייזלעך, וואָס מאַכען דעם איינדרוק פון אַ לייטער.

ווי טיילט איר די האָר פאַנאַנדער? אויף דער זייט? הויך? נידעריג? היינטיגע צייטען בייט מען די מאָדע פון שרונטען פון איין סעזאָן צום צווייטען. איצט מאַכט מען אַ שרונט צו איין זייט פון הינטערשטען טייל קאָפּ. יאָרען-לאַנג האָבען פרויען געטיילט די האָר אויף דער לינקער זייט; אָבער אַז די היטעלאַך בויגען זיך אַראָפּ איבער דעם רעכטען ברעם, מוזען די האָר זיין פאַרקעמט צום פאָרענט-צו אויף דער לינקער זייט. טראָץ די נייע מאָדעס, איז עס אָבער אַלע מאָל שיין צו זען אַ שרונט אין צענטער, אָדער די קלאַסישע פריזור אָן קיין שרונט אינגאַנצען.

זייט פאָרזיכטיג, ווען איר בייט איבער אייער שרונט, ווען ניט, וועלען די קליינע הערעלאַך זיך אַנטקעגענשטעלען און ס׳וועט ווערן אַ מישמאַש. איידער איר מאַכט די ענדערונג, פּאַסט גוט אויף אויף די האָר. מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ און באַרשט גוט אויס די האָר. אויב ס׳איז פאַר אייך מעגליך, גייט אַריין צו אַ ספּעציאַ-ליסט, ער זאָל באַהאַנדלען אייער סקאַלפּ. אויב מען וויל אַז דער סקאַלפּ זאָל זיין געזונט, דאַרף מען עס סטימולירען. אין יעדען פאַל, צי איר טוט עס אַליין, צי אימיצער טוט עס פאַר אייך, פאַרנאַכלעסיגט ניט דאָס באַרשטען פון די האָר. ניט נאָר איז דאָס בערשטעל „די מוטער" פון שיינע האָר, נאָר עס האָט אַ גוטע ווירקונג אויף די נערוועז, עס פאַרטרייבט קאָפּווייטאָג און עס באַזייטיגט די אָנגעשטרענגטקייט פון קערפּער. האַלט אַלע מאָל אין זי-נען, אַז דאָס באַרשטען פּאָלירט די האָר, צעשפּרייט גלייך די נאַ-טירליכע אוילען איבער׳ן גאַנצען סקאַלפּ און שאַפט-אָפּ די איבע-ריגע פעטקייט פון די האָר, און צו דעם אַלעמען נעמט עס אַרויס די שמוץ און שטויב פון אַ גאַנצען טאָג. דאָרט וואו עס איז דאָ באַוועגונג, קאָן שטויב ניט געפינען קיין רו.

אויב אייערע האָר זיינען קרייזעלדיג, קעמט זיי עטליכע מאָל

פאַראויס און צוריק, ביז איר קעמט אויס די שפּיצען איבער די פינגער. דאַן טיילט אָפּ מיט די פינגער דעם גלאַטען קרייזעל, וואָס איר האָט געמאַכט און שפּיליעט עס צו מיט א האָר-נאָדעל און בינדט איין די האָר אין א נעץ. אין דער פרי וועט אייער קאָפּ זיין באדעקט מיט שיינע קרייזלעך. דערוואַרט אָבער ניט קיין ניסים. איר דאַרפט צוערשט באַרשטען, קעמען און צושפּיליען די קרייזלעך.

באַרשט ניט די האָר, סיידען זיי זיינען אינגאַנצען טרוקען. אז איר וועט אריינגיין אין א פאַרשוויצטען באָד-צימער און באַרשטען די האָר, קאָנט איר ניט דערוואַרטען אָנצוהאַלטען די לאָקען (וועיווס) פון די האָר, ווייל די פייכקייט וועט אינגאַנצען אָפּווישען די קרייזלעך.

די האָר זיינען דער שענסטער צודעק פונ'ם קאָפּ, און אויב מיר ווילען ניט קאַליע מאַכען אָט די פיינע ראַם פון פּנים, דאַרפען מיר גוט אכטונג געבען אויף דעם. ווענדט אָן נאָר דעם בעסטען שאַמפּו און דעם בעסטען האָר-טאָניק. קאַמאַמיל טיי איז גוט פאַר אַלערליי קאָלירען האָר, עס ברייננגט ארויס דעם נאַטירליכען גלאַנץ. דאָס לעצטע מאָל, וואָס איר שווענקט אויס די האָר, דאַרפט איר אָנווענ-דען די קאַמאַמיל (לייגט אריין די בלעטלעך אין א קליינעם זעקע-לע און לאָזט דאָס זעקעל ווייקען זיך אין זודיגע וואַסער. איר קאָנט קויפען די קאַמאַמיל טיי אין אַן אַפּטייק).

נאָך וויכטיגער פאַר אַלץ איז די האָר-ליניע. דאָרטען הויבט זיך אָן די קונסט פון דער פריזור. קונסט איז די האַרמאָניע פון ליניעס. דער עצם פון א ליניע ליגט אין איר איינפאַכקייט. און פּונקט ווי מיט יעדער קונסט, איז שווער צו דערגרייכען אָט די קונסט, צו וועלכער מיר שטרעבען אין דער אויספּוצונג פון די האָר, סיידען מיר שטעלען זיך א ציל און אַרבייטען אויף דעם אומערמידליך.

די האָר און זונען־שטראַלען

יולי און אויגוסט זיינען די צוויי חדשים פון יאָר, ווען מען דאַרף זיך אָפּגעבען מיט די האָר מער ווי געוויינליך, ווייל דאַמאָלט איז די צייט ווען די האָר באַקומען מער לופט און זונשיין ווי אין ווינטער. עס איז קיין צווייפעל ניט, אַז לופט און זונשיין זיינען געזונט פאַר די האָר. יעדע פרוי ווייסט אָבער, אַז דער שטויב אין דער לופט מאַכט שנעל שמוציג די האָר, און אַז די שטראַלען פון דער זון טרי־קענען אויס דעם סקאַלפּ און פאַראורזאַכען דענדראַף. דעריבער איז נויטיג צו שענקען באַזונדער אויפמערקזאַמקייט צו די האָר דורך די הייסע חדשים, ווייל אויב איר וועט דאָס ניט טאָן, וועלען אייערע האָר ניט נאָר ניט אויסזען שיין דורכ׳ן זומער, נאָר עס וועט אייך נאָך נעמען אַ היבשע צייט, ביז איר וועט זיי דערנאָך קאָנען צוריק־ברענגען צו אַ נאָרמאַלען צושטאַנד.

דאָס איז אויך גילטיג פאַר פרויען, וואָס האָבען נאָר וואָס גע־האַט אַ „פּערמאַנענט־וועיוו". דער „וועיוו" מאַכט שענער די האָר־פריזור און מאַכט גרינגער צו־האַלטען די האָר אין אָרדנונג, אָבער עס האָט גאָרנישט ניט צו טאָן מיט דעם צושטאַנד פון דעם סקאַלפּ. אויב מען איז ניט פאָרזיכטיג גענוג צו האַלטען דעם סקאַלפּ ריין און עלאַסטיש אפילו נאָך דעם, ווי מען האָט שוין אַ „פּערמאַנענט וועיוו", וועט מען שנעל אויסגעפינען, אַז די לאָקען וועלען זיך ניט האַלטען.

אַ פרוי וואָס האָט נאַטירליך־געקרייזעלטע האָר קאָן דאָס בע־סער פאַרשטיין. זי ווייסט שוין פון דערפאַרונג, אַז אירע האָר קרייזלען זיך אַזוי לאַנג ווי זי גיט אַכטונג אויף זיי און היט אָפּ דעם סקאַלפּ. ווען אַזאַ פרוי ווערט קראַנק אָדער געפינט זיך אין אַ נערוועזען צושטאַנד, וועט זי באַמערקען, אַז אירע האָר וועלען זיך ניט קרייזלען ווי געוויינליך. אַזאַ פרוי ווייסט אויך אַז יעדעס מאָל, ווען זי וויל פאַרקעמען גוט אירע האָר, דאַרף זי זיי אַביסעל נאַס־מאַכען און גוט איינלייגען די „וועיווס".

דערפאַר איז מען נאָך ניט פאַרטיג מיט די האָר גלייך ווי מען

שטעלט איין א „פערמאנענט-וועיוו". — דער פאקט איז, אז מען דארף זיך ערשט דאן אנהויבן לערנען, ווי אזוי אויפצופירען זיך מיט געקרייזעלטע האר, אויב מען וויל, אז זיי זאלען זיין שיין.

עס פאסירט אפט, אז בעת מען נעמט א „פערמאנענט וועיוו", וואו מען באנוצט עלעקטריציטעט אדער אן אנדער פארם פון היץ, ווערט דער סקאלפ אויסגעטריקענט אזוי, אז פאר חדשים לאנג ליידט מען דערנאך פון דענדראף.

עס פאסירט אויך ניט זעלטען, אז געוויסע סארטען האר פאר-לירען אביסעל פון זייער קאליר בשעת דעם „פערמאנענט וועיוו". עס פארשטייט זיך, אז אזעלכע רעזולטאטען קאנען בשום אופן ניט געזען ווערען אין פאראויס. און דער איינציגער וועג, ווי אזוי מען קאן אין אזעלכע פאלען פארבעסערען דעם צושטאנד, איז צו אר-בייטען אויף די האר און ביסלעכווייז זיי ברענגען צוריק צו נארמאל.

דורך די חדשים יולי און אויגוסט, וועלען די מערסטע פרויען אויסגעפינען, אז עס איז נויטיג צו רייניגען די האר אפטער ווי אין ווינטער. אויב די האר זיינען אויליג, קאן זיין נויטיג צו געבען זיי א „שאמפו" יעדע וואך. אויב זיי זיינען טרוקען, דארף מען זיי וואשען וויינינגסטענס איין מאל אין צוויי וואכען. דאס איז פשוט נויטיג, כדי צו האלטען זיי ריין.

בלאנדע האר דארף מען אמאל רייניגען מער ווי איינמאל א וואך, אויב דער סקאלפ איז אויליג. די אויל אויף די האר כאפט גיך אויף שטויב און מאכט טונקעלער דעם קאליר פון די האר. כדי אזעלכע האר זאלען שטענדיג אויסזען העל און גלאנציג דארף מען זיי אפשווענקען מיט לימענע אדער „קאמאמייל טיי".

פרויען וואס האבען א „פערמאנענט וועיוו" דארפען ניט מורא האבען צו וואשען זייערע האר. דער „וועיוו" וועט ניט ארויסקומען, אויב עס איז איינגעלייגט געווארען גוט. זיי דארפען אויך ניט פאר-נאכלעסיגען צו בארשטען זייערע האר ווי געוויינליך, ווייל דאס וועט אויך ניט שעדיגען זייערע לאקען. אויב די האר זיינען טרוקען וועלען זיי אויסגעפינען, אז בארשטען זיי צוויי מאל א טאג, אינ-דערפרי און ביינאכט, וועט אזוי סטימולירען די אויל-דריזען, אז די האר וועלען האבען א פיינעם גלאנץ, דאס בארשטען וועט העלפען

אפילו צו רייניגען דעם קאָפּ פון דענדראָף, אויב אַזעלכעס איז פאַראַן.

איידער מען גייט וואַשען די האָר דאַרף מען זען, אַז מען זאָל האָבען ביי דער האַנט ריכטיגען זייף. דער זייף דאַרף זיין אין דער פאָרם פון א פליסיגקייט, אויב ניט וועט מען זיי ניט קאָנען אויס-שווענקען ווי עס באַדאַרף צו זיין. פּשוט׳ער זייף קאָן אויך פאַר-ליינען די פאָרם פון דעם סקאַלפּ בעת מען רייבט אים איין. מ׳קאָן אַליין צוגרייטען די פליסיגקייט דורך צעשניידען דעם זייף אויף שטיקעלאַך און לאָזען עס צעגיין אין א קוואָרט קאָכעדיג וואַסער. פאַר נאָמאַלע האָר איז ניטאָ קיין בעסערער זייף ווי קאַסטיל-זייף. פאַר אוילינע האָר איז בעסער צו נוצען „טינקטשור אָוו גרין סאָופּ", א זייף-פליסיגקייט וואָס מען קאָן באַקומען גאַנץ ביליג אין יעדען אַפּטייק.

וויינינגסטענס דריי מאָל דאַרף מען איינזייפען די האָר ביי יעדען „שאַמפּו". דעם ערשטען מאָל נעמט די זייף אַרויס די אויל פון קאָפּ. די איבעריגע צוויי מאָל רייניגט עס די האָר און דעם סקאַלפּ.

שווענקען די האָר דאַרף מען אַזוי לאַנג, ביז וואַנען דאָס וואַ-סער בלייבט ריין. ערשט דאַן קאָן מען זיין זיכער, אַז די האָר זיינען אַבסאָלוט פריי פון שמוץ און אויל.

נעקרייזעלטע האָר טאָר מען ניט אָפּשווענקען מיט קאַלטע וואַסער, ווייל דאָס קאָן שעדיגען דעם „וועיוו". פרויען זאָגען, אַז זיי האָבען ליב צו נוצען קאַלטע וואַסער אויף זייערע האָר, ווייל דאָס מאַכט בעסער אַרבייטען די בלוטען אין סקאַלפּ און באַשיצט זיי נעגען א פאַרקילונג, אָבער פאַר די זאַכען איז פיל בעסער צו נעבען דעם סקאַלפּ א גוטען מאַסאַזש. א מאַסאַזש סטימולירט די בלוט-צירקולאַציע, און מאַכט ווייך דעם סקאַלפּ.

פרויען וואָס פאַרברענגען ביים ים-ברעג און האָבען ליב צו שווימען דאַרפען זען דערצו, אַז זייערע האָר זאָלען ניט ווערען איינ-גענעצט. זיי דאַרפען טראָגען אַזא באָד-הוט, וואָס זאָל ניט אַריינ-לאָזען קיין וואַסער. אויב זיי ווילען זיין אַבסאָלוט זיכער, קאָנען זיי אַרומבינדען זייערע האָר מיט א גרויסע שטיק „שאַמי" (די זעלבע

„שאמי" וואָס מען נוצט אין הויז פאר פּאָלירען מעבעל און פענ־סטער) און ערשט אויף דעם אָנטאָן די באָד־הוט.

דאָס וויכטיגסטע וואָס מען דארף געדענקען זומער־צייט איז צו האַלטען ווייך דעם סקאַלפּ און ניט דערלויבען אים צו ווערען טרו־קען. אזוי שנעל ווי מען פילט, אז די האָר ווערען טרוקען, דארף מען איינרייבען א זאַלב. דאָס וועט אייך אויסהיטען פון קריגען דענדראָף.

עס איז אַן אַלטער כלל, אז ס'איז בעסער צו פארשווענדען אביסעל מי כדי צו פארמיידען א צרה, איידער צו פארנאַכלעסיגען ביז עס ווערט אַן ערנסטער ענין וואָס פאָדערט פּראָפעסיאָנעלע באַ־האַנדלונג. עס איז נויטיג צו פארהיטען זיך זומער־צייט פון דער שעדליכער ווירקונג פון דער זון, באַזונדערס ווען מ'באָדט זיך נאָך אין געזאַלצענער וואַסער. געזאַלצענע וואַסער און געזאַלצענע לופט טריקענט די האָר און מאַכט זיי גראָב און האַרט, אזוי אז זיי שפּאַל־טען זיך לייכט. עס איז ניט אזוי לייכט צו פארבעסערען און פאַר־שענערען די האָר און סקאַלפּ ווען זיי ווערען פארנאַכלעסיגט דורכ'ן זומער.

דערפאַר איז וויכטיג איר זאָלט שענקען באַזונדערע אויפ־מערקזאַמקייט צו די האָר, איידער איר פאָרט אויף אייער וואַקיישאָן, ווי אויך אין פארלויף פון דער צייט וואָס איר פארברענגט אויף דער זון אָדער ביים באָדען זיך.

געוויס איז עס א מחיה ארויסצוגיין זומער אָן א היטעל. איר קענט זיך עס טאָקע פארגינען אין אָווענט, אָבער בייטאָג, באַזונ־דערס ווען איר געפינט זיך ביים ים־ברעג אָדער אין די בערג, וועט אייערע האָר זיין אויסגעשטאַנען צו די שטאַרקע שטראַלען פון דער זון, און איר וועט שפּעטער האָבען צו זינגען און צו זאָגען וועגען אייערע האָר און סקאַלפּ.

אויב אייערע האָר און סקאַלפּ געפינען זיך אין א געזונטען צו־שטאַנד, וועט איר קיין שוועריגקייטען ניט האָבען. וואַשט די האָר איין מאָל אין צוויי וואָכען און באַרשט זיי צוויי מאָל אין טאָג. לייגט זיך ניט שלאָפען מיט קעמעלאַך אָדער מעטאַלענע קרייזלער אָדער מיט א שווערער היטעלע אויפ'ן קאָפּ. די האָר דארפען זיין

פריי, אזוי אז ס׳זאָל צו זיי צוקומען גענוג לופט בעת מען רוט.

מעגליך, אז פאר אייך איז זייער וויכטיג צו האַלטען די כוואַ-ליעם פון די האָר אין דער בעסטער אָרדענונג. איר קענט עס אָבער פונקט אזוי גוט אויספירען אין דער פרי. אויב איר וועט אויפשטיין אביסעל פריהער, וועט איר האָבען גענוג צייט אויף צו מאַכען א געלונגענע פריזור.

אויב אָבער אייער סקאַלפּ איז ניט קיין געזונטער, דאַרפט איר אים אויסהיילען בעת איר געפינט זיך אויף אורלויב. אויב איר האָט „דענדראָף" און די האָר איז טרוקען, דאַרפט איר נעמען א זאַלב און גוט איינרייבען אין סקאַלפּ מיט די שפּיץ פינגער ניט ווייניגער ווי דריי מאָל א וואָך. איר דאַרפט ניט אָפּגעבען קיין באַ-זונדערע צייט דערצו, נאָר ווען פאר אייך איז באַקוועמער — אין דער פרי אָדער ביינאַכט, איידער איר לייגט זיך שלאָפען. נאָך דעם זאַלב, באַרשט גוט אויס די האָר. די באַוועגונג דאַרף זיין אַן ענערגישע — א באַרשט אַרויף-צו און אַוועק פון זיך, ציהענדיג די באַרשט איבער דער גאַנצער לענג פון די האָר.

נאָר וויכטיגער פון׳ם באַרשטען איז איינצורייבען א פעטס אין סקאַלפּ, איידער איר גייט אַרויס אויף דער זון. אויף אַזאַ׳ן אופן וועלען אייערע האָר און סקאַלפּ געווינען אַ בעסטען פון די זונען-שטראַלען און צו דער זעלבער צייט וועט דער סקאַלפּ ניט ווערען צו טרוקען און די האָר וועלען ניט אָפּגעבליאַקעוועט ווערען.

אויב אייער סקאַלפּ און האָר זיינען פעט, האָט איר ווייניגער וואָס מורא צו האָבען, אז די זון-שטראַלען וועלען האָבען א שעד-ליכע ווירקונג אויף זיי. פאַרקערט, די זון סטימולירט די אויל-דריזען און שיקט אַרויס מער בוימעל צו דעם סקאַלפּ און די האָר. א מיטעל פאר צו פעטע האָר איז אָנצואַווענדען א טאָניק צוויי, דריי מאָל א וואָך. אויך איז גוט צו באַרשטען די האָר. אָבער אָנשטאָט צו באַנוצען „קאַסטיל" זייף, וואַשט די האָר מיט „טאַר" אָדער „טינקטיור אָוו גרין" זייף.

ווי מעגליך, פּרובירט ניט צו נעצען די האָר ווען איר באָדט זיך. שאַפט זיך איין א גוט און שטייף שווים-היטעל פון א שווערער גומי, און אונטער דעם גומענעם היטעל טוט אַריין א פּאַס פון

„שעמי" (זעמש-לעדער) וואָס זאָל ארומנעמען דעם ראַנד פון קאָפּ, אַז די האָר וועלען ניט ווערען נאַס, וועט איר זיך דערנאָך פאַר־שפּאָרען אסך מי און ערגערניש.

די האָר נאָכ'ן וואַקיישאָן

עס איז פאַרהעלטניסמעסיג גרינג צוריקצוברענגען די הויט צו דער נאַטירליכער פאַרב און געוועב נאָך דעם, ווי מען קערט זיך אום פון וואַקיישאָן, פאַרברענט פון דער זון. די צייט אַליין העלפט צו פאַרגלעטען די חסרונות, אויב מ'קימערט זיך ניט וועגען אַן איי־ליגער פאַרבעסערונג. אבער עס איז א פיל שווערערע אויפגאבע צו ברענגען די האָר צו א „תכלית". עס איז אַן איידעלער ענין און פאָדערט גענויע אויפמערקזאמקייט און אויפפּאַסונג. מען קאָן זיך ניט פאַרלאָזען אינגאנצען אויף די קילערע וועטערען און ווייניגער זונשיין.

די זון מאכט טרוקענע האָר נאָך מער טרוקען. ביי בלאָנ־דינקעס ענדערען זיך די האָר אויף צוויי, דריי פאַרשיידענע שאַטי־רונגען פון בלאָנד, אויב זיי באַשיצען ניט דעם קאָפּ פון דער זון. צופיל זונשטראַלען האָט דיזעלבע ווירקונג, ווי די „ווייסע הענא", וואָס ווערט באַנוצט אין ביוטי פאַרלאָרס, — עס מאכט די האָר בלייכער.

דער בעסטער מיטעל קעגען פאַרטריקענטע און אָפּגעבלייכטע האָר איז ווי פאָלגט: באַרשט די האָר פאַר דריי, פיר מינוט מיט אַ שטייפער באַרשט; מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ פאַר נאָך 3-4 מינוט, האַלטענדיג די גראָבע פינגער ביי די שלייפען, מאכט קליינע, פעסטע קרייזען מיט די איבריגע פינגער, אַזוי דאָס איר זאָלט פילען די באַ־וועגונג פון דעם סקאַלפּ. טיילט פאַנאַנדער די האָר יעדע צוויי אינטשעס און שמירט איין א זאַלב אינ'ם סקאַלפּ, דאַן באַרשט ווידער אוים די האָר. חזר'ט איבער דעם פּראָצעס צוויי-דריי מאָל א וואָך.

איידער איר וואַשט אויס די האָר שמירט איין געגוג זאַלב אי־בער׳ן גאַנצען סקאַלפּ, וויקעלט איין דעם קאָפּ אין זודיג־הייסע האַנטיכער, און זאָל עס אַזוי בלייבען פינף מינוט צייט. די פּאַרע וועט אַרויפשפּאַרען דעם בוימעל פון די דריזען, און דער אויל וועט אַריינפליסען אין יעדער פאַרהונגערטער האָר. ווען איר נעמט אַרונ־טער די האַנטיכער, מאַסאַזשירט די האָר גאַנץ ענערגיש און דערנאָך שווענקט אויס מיט לעבליכע וואַסער. דאַן קאָנט איר אָנהויבען אייער געוויינליכע „שעמפּו״. זייפט אָן און שווענקט אויס דריי, פיר מאָל, כדי פּטור צו ווערען פון דעם זאַלב. צום לעצטען מאָל שווענקט גוט אויס, טריקענט אויס די האָר מיט א האַנטוך און ווענדט אָן נאָך אביסעל זאַלב צום סקאַלפּ. איצט באַרשט ווידער אויס די האָר. די האָר וועלען ווערען ווייך, און אויב איר האָט דענדראָף דערצו, וועט אַזא באַהאַנדלונג אויך אויסראַמען דעם דענדראָף.

און וואָס איז מכח אויליגע האָר? זיי לײדען נאָך מער פון דער זון. אויב די האָר זײנען נאַטירליכערהייט פעט, וועט די זון, ווי אויך צו אָפטע „שעמפּוס״, סטימולירען די אויל־דריזען צו אַר־בייטען נאָך פלייסיגער, אַזוי דאָס דער איבערפלוס פון בוימעל וועט זיך באַווייזען אויף די האָר.

אָט ווי אַזוי איר דאַרפט באַהאַנדלען פעטע האָר: איר דאַרפט אָנווענדען א „לאָושאָן״ דריי, פיר מאָל א וואָך. איידער איר וואַשט אויס די האָר, ווענדט אָן דעם „לאָושאָן״ צום סקאַלפּ, פאַנאַנדער־טיילענדיג די האָר. רייבט עס איין זייער ליכט. א גוטער „שעמ־פּו״ פאַר אויליגע האָר איז „קעסטיל״־זייף געמישט מיט „טאַר״ זייף. איר קאָנט אַליין צוגרייטען דעם „שעמפּו״. קויפט א שטיקעל „טאַר״־זייף פאַר 15 סענט און צעשניידט עס אויף פיצלעך. לייגט עס אַריין אין א קוואָרט מילך־פלאַש און גיסט אַרויף הייסע וואַסער. מאַכט דעם „קעסטיל שעמפּו״ אויפ׳ן זעלבען אופן. איר וועט האָבען גענוג אויף 3, 4 שעמפּוס.

ווען איר וואַשט די האָר, מישט צונויף ביידע שעמפּוס האַלב אויף האַלב. ווען אייערע האָר זײנען גוט אויסגעשווענקט, שווענקט אויס נאָכאַמאָל מיט לעמאָן־זאַפט, אָדער קאַמאָמיל־טיי. אויב איר

וועט קויפען די טיי פאר 20 סענט אין אפטייק, וועט איר האָבען גענוג אויף דריי „שעמפּוס“. וויקעלט איין אביסעל פון די טיי אין א ווייכען טיכעל און בריט עס אָפּ מיט צוויי, דריי גלעזער הייסע וואסער. גיסט עס איבער די האָר און דערנאָך טריקענט אוים מיט א טערקישען האנטוך.

ווען אייערע האָר און סקאַלפּ זיינען אינגאנצען טרוקען, ווענדט אָן א פּאָר טראָפּענס פון דעם „טאָניק“ מיט א שטיקעל וואטע. רייבט איין אין סקאַלפּ און דערנאָך בארשט די האָר. איר וועט אפשר מיינען, אז בארשטען איז פאר אייך שעדליך, ווייל ס׳ברענגט ארוים מער בוימעל צום סקאַלפּ, — זענט איר טאקע גערעכט, אָבער איך ווייס פון דערפארונג, אז ווען מ׳האלט אין איין בארשטען אוי־ליגע האָר, ווערט דער סקאַלפּ געזונט, און במילא פארשווינדט די איבריגע בוימעל. אויב איר האָט קרייזעלדיגע האָר, אָדער א „פּער־מאַנענט וועיווי“, האָט ניט קיין מורא צו בארשטען די האָר. דאָס בארשטען וועט ניט ארויסנעמען די קרייזלעך, נאָר עס וועט מאכען די האָר ווייך און נאָכגעביג. עס גיט די האָר לעבענסקראַפט און קאָן דערפאר פאר קיין פאל ניט אָנטאָן קיין שאָדען. דאָס וואָס א מאסאזש טוט פאר דער הויט און דעם סקאַלפּ, טוט דאָס בארשטען פאר די האָר.

די פארשיידענע פּראָצעדורעס, וואָס איך האָב אויבען באשרי־בען, נעמען טאקע צו אסך צייט, אָבער וואָס קאָן מען זיך העלפען? — דער וועג צו שיינקייט איז פול מיט זייף, בוימעל און די הארטע הערלעך פון א בארשט.

„פּוירמאַנענט ווייוו“

די האָר האָבען מורא פאר׳ן ים, און פאר הויכע, טרוקענע בארג־לופט. זיי שרעקען זיך פאר צופיל זון. זיי ווייסען, אז אויף דעם געזיכט זיינען פרויען שוין מער־ווייניגער צוגעוואוינט צו געבען אכטונג, ווייל ווען א פרוי פּלאַנעוועט אוועקצופאָרען אויף א וויק־

ענד, אָדער נעמען א לענגערע וואקאציע, גרייט זי צו אירע אַלע שיינ-הייטס-מיטלען פאַר׳ן געזיכט. זי רייניגט איר הויט, רייבט איין פאַרשיידענע קרימס, און האַלט עס בכלל נאָרמאַל די גאַנצע צייט וואָס זי איז אוועק פון דער היים. זי איז אויך זייער פאָרזיכטיג מיט איר פיגור. זי האַלט זיך אָפּ פון עסען צופיל. אויב איר אַפּע-טיט איז א גרויסער אין דער קאָנטרי און זי עסט זיך אָן מיט די אַלע גוטע מאכלים וואָס מען גרייט פאַר איר צו, טוט זי דערפאַר מער עקסערסייז ווי געוויינליך. זי שווימט, זי שפּאַצירט אַסך, זי מאַכט אַלערליי איבונגען, און דאָס דערלאָזט שוין ניט אַז זי זאָל צונעמען איבעריגע וואָג.

אָבער וואָס טוט זי פאַר אירע האָר? ווי אַזוי גיט זי אַכטונג אויף זיי? ווייסט זי, אַז מען דאַרף צודעקען דעם קאָפּ ווען מען נעמט א זון-באָד, אָדער מען שפּילט „טעניס", אָדער מען נעמט א לאַנגען שפּאַציר אויף דער זון, כדי די האָר זאָלן ניט ווערען צו טרוקען? אַמאָל איז אַפילו נויטיג איינצורייבען אויל אין סקאַלפּ צו האַלטען עס בויגזאַם. די הויפּט שוועריגקייט, אָבער, איז צו האַלטען שיין די האָר ווען מען איז ביים ים, אָדער ווען מען באָדט זיך אַסך אין דער קאָנטרי. וואַסער טריקענט די האָר, אָבער עס מאַכט אויך שווער צו פאַרקאַמען זיי געהעריג און ספּעציעל איינ-צולייגען זיי אין לאָקען און „וועיווס". עס איז א שווערער ענין צו האַלטען שיין דעם קאָפּ, ווען מען איז אויף וואַקיישאָן.

דערפאַר טאַקע איז דער „פּערמאַנענט וועיוו" אַזא גליק. עס פאַרשפּאָרט א פרוי אַסך ערגערניש ווענען איר אויסזען, אַסך מי און אַרבייט. איידער זי פאָרט אוועק אויף איר וואַקיישאָן גייט זי אַריין אין א ביוטי פּאַרלאָר, לאָזט זיך מאַכען א „פּערמאַנענט וועיוו" און — זי איז גרייט! זי איז שוין זיכער, אַז וויפיל זי זאָל זיך ניט באָדען און איינטצעצען אירע האָר, וועלען זיי נאָך אַלץ זיין שיין איינגעלייגט און געהעריג פאַרפּוצט.

אין די אַמאָליגע צייטען האָבען פרויען אויך פאַרשטאַנען וואָס פאַר א באַקוועמליכקייט עס איז צו האָבען פּערמאַנענט געקריי-זעלטע האָר, ווענען וועלכע מען דאַרף זיך ניט זאָרגען. פלעגען די רייכע פרויען באַשטעלען שייטלען, וואָס מען האָט געקרייזעלט אויף

דעם פאָלגענדען אופן: מען האָט גענומען ביסלאַך האָר, זיי אַרומגעוויקעלט אַרום קליינע שטעקעלאַך, צוגעבונדען זיי פעסט, און דערנאָך אַריינגעוואָרפען די שטעקעלאַך מיט די האָר אין א גרויסען טאָפּ קאָכעדיגע וואַסער. נאָך עטליכע שעה האָט מען אַרויסגענומען די שטעקעלאַך און זיי געטריקענט אויף דער זון. ווען מען האָט אַראָפּגענומען די האָר זיינען זיי געפאַלען אין לאָקען, און פון די דאָזיגע האָר האָט מען געמאַכט די שייטלען.

יאָרען לאַנג האָט מען געזוכט אויסצוגעפינען א וועג ווי אזוי צו קרייזלען די האָר אויפ'ן קאָפּ גופא. און ענדליך האָט מען אזא וועג געפונען. מען האָט ערפונדען ספּעציעלע מאַשינערי, און מיט אַמאָל איז עס געוואָרען מעגליך פאַר יעדער פרוי צו האָבען שיינע, געקרייזעלטע האָר.

די דאָזיגע מעטאָדע איז אבער ניט געווען קיין אנגענעמע. עס האָט פשוט אָנגעכאַפּט א מורא ווען מען האָט א קוק געטאָן אויף די קאָמפּליצירטע מאַשינען וואָס זיינען נויטיג געווען איינצולייגען דעם „פּערמאַנענט וועיוו". דערצו האָט דאָס געדויערט א לאַנגע צייט, און עס איז געווען נויטיג צו זיצען שטיל און ניט געבען זיך קיין ריר, טאָמער ווערט עפּעס קאַליע מיט דעם מאַשין און עס פּאַסירט אַן אומגליק. אַזעלכע אומגליקען זיינען ניט געווען קיין זעלטענהייט אין די ערשטע צייטען. אחוץ דעם איז מען קיינמאָל ניט געווען זיכער אַקוראַט ווי די האָר וועלען אויסזען ווען מען וועט פאַרטיג ווערען מיט דער באהאנדלונג. ניט אַלעמאָל האָט זיך דער „וועיוו" איינגעגעבען, און ניט אַלעמאָל זיינען די האָר אַרויסגעקומען אומבאַשעדיגט. אויסער די אַלע זאַכען איז דער „פּערמאַנענט וועיוו" געווען פאַרבונדען מיט גאַנץ גרויסע הוצאות.

עקספּערטען זיינען דאַריבער ניט געווען צופרידען, כאָטש דער „פּערמאַנענט וועיוו" האָט באַלד אויסגענומען ביי פרויען. זיי האָבען ניט אויפגעהערט צו אויסזוכען נייע מעטאָדען וואָס זאָלען זיין מער באַקוועם, וויניגער שעדליך, און ביליגער. און ענדליך האָבען זיי געהאַט ערפאָלג. זיי האָבען ענטדעקט א נייעם פּראָצעס פון איינלייגען לאָקען אין די האָר, ביי וועלכער עס ווערט ניט גענוצט קיין שום מאַשינעריע, אפילו ניט קיין עלעקטריציטעט. עס גלויבט זיך

קוים, אז אזא זאך איז מעגליך, אָבער עס איז א פאקט. במעט אין יעדען גרעסערען ביוטי פארלאָר באנוצט מען די דאָזיגע נייע מע-טאָדע, וואס פאָדערט ווייניג צייט, און מאכט ניט דעם פאציענט נערוועז און אָנגעשטרענגט, ווייל ער קאָן דרייען דעם קאָפּ ווי ער וויל און פילען זיך פולקאָם באקוועם.

דער סוד פון דעם נייעם פראָצעס ליגט אין ספּעציעלע כעמישע „פּעדס" וואס גיבען ארויס אסך היץ אזוי שנעל ווי מען נעצט זיי איין מיט וואסער אָדער אָן אנדער פליסיגקייט. די „פּעדס" באקען איין די לאָקען אין די האָר, אבער זיי קאָנטראָלירען ניט דעם סאָרט „ווייווו". די מאָדע פון דער פריזור ווערט באשטימט אין פאָראויס און מען וויקעלט אויף די האָר אויף א געוויסען אופן כדי צו בא-קומען דעם באשטימטען סאָרט „ווייווו".

צוערשט וואשט מען אויס דעם קאָפּ און מען טריקענט די האָר ווי געוויינליך. דערנאָך טיילט מען זיי איין אין קליינע זשמוטען און אויף יעדען זשמוט באזונדער טוט מען אָן א גומענע רימעל, וואָס זאָל באשיצען דעם סקאלפּ פון דער היץ. איצט וויקעלט מען אויף יעדע בינטעל האָר באזונדער אויף ספּעציעלע הילצערנע שטעקע-לאך. געוויסע סאָרטען האָר פאָדערען, אז מען זאָל זיי איינעצען איידער מען וויקעלט זיי אָן אויף די שטעקעלאך; אנדערע האָר וויקעלט מען אָן ווען זיי זיינען טרוקען, און דערנאָך נעצט מען זיי איין מיט א ספּעציעלער פליסיגקייט.

די כעמישע „פּעדס" קומען איינגעוויקעלט אין זילבער-פּאפּיר, כדי זיי זאָלען ניט ווערען נאס, איידער מען איז גרייט זיי אָנצו-ווענדען. נאָכדעם ווי די האָר זיינען גרייט, נעצט מען אבער איין די „פּעדס" און אין צוויי מינוט ארום ווערען זיי גוט הייס. אין משך פון די צוויי מינוטען ווערט דער „פּעד" ארומגעוויקעלט אָרום די האָר און עס הויבט גלייך אָן איינבאקען די „ווייווס". ווען מען ווערט פארטיג מיט ארומבינדען דאָס לעצטע שטעקעלע מיט א „פּעד" איז עס שוין געוויינליך צייט אָנצוהויבען אראָפּנעמען די ערשטע, אזוי, אז מען פארלירט ניט קיין צייט דערביי. עס איז אויך ניט פארבונדען מיט קיין שמערצען אָדער אומאנגענעמליכקייטען צוליב היץ אָדער פארע.

אזוי לאנג ווי דער סקאַלפּ איז אין א גוטען צושטאַנד, זע איך ניט איין ווי אזוי דער נייער „פּערמאַנענט וועיוו" קען זיין שעדליך. אין יעדען פאַל איז עס זיכער ניט מער שעדליך ווי אַלע מעטאָדען, וואָס מען האָט גענוצט ביז אהער. ווען די האָר זיינען אָפּגעפּארבט קען מען זיי אויך איינליגען אין לאָקען דורך דעם דאָזיגען פּראָצעס, כאָטש עס איז נויטיג צו זיין באזונדערס פאָרזיכטיג אין אזא פאַל.

ווען איז נויטיג אַ „פּוירמאנענט וועיוו"?

פאַר דער פרוי, וואָס האָט גלייכע האָר, איז דער „פּוירמאַנענט וועיוו" א געשאנק פון גאָט.

מען האָט ביי מיר עטליכע מאָל געפרעגט, צי דער „פּוירמאַנענט וועיוו" איז שעדליך פאַר די האָר.

דער „פּוירמאנענט וועיוו" איז מער א פראגע פון וויסענשאפט ווי קונסט. ווייל דער פּרינציפּ פון דעם פּראָצעס באַשטייט אין דער פאַרשיידענאַרטיגקייט און דעם כאַראַקטער און וואוקס פון די האָר.

אין אַלגעמיין גענומען זיינען דאָ צוויי ערליי טיפּען האָר ביי ווייסע מענשען, גלייכע און געקרייזעלטע. זייער אָפט פאסירט אָבער, אַז איין טיפּ גרעניצט זיך ביים צווייטען, אזוי אז עס איז שווער באַשטימט צו זאָגען, צי די האָר זיינען גלייכע אָדער נאַטירליך גע-קרייזעלטע.

זייער אָפט באקלאָגען זיך פרויען אויף דעם, וואס דער פּראָצעס פון „פּוירמאַנענט וועיווינג" האָט געשאַדט זייערע האָר. אין מער-סטע פאַלען זיינען זיי זייער גערעכט, ווייל דער דאָזיגער פּראָצעס דאַרף דורכאויס האָבען א געניטע און געשיקטע האנט און אסך פּראַקטישען און טעאָרעטישען וויסען וועגען האָר, און דאָס געפינט מען זייער זעלטען אין די געוויינליכע ביוטי פאַרלאָרס. און וואס איז נאָך מער צום באַדויערען, איז וואָס אסך פרויען שאצען

אָפּ דעם „פּוירמאנענט“ לויט דער צאָל קארבען („ווייווס“), וואָס זיי באַקומען און ניט לויט דער קוואַליטעט פון דעם פּראָצעס.

עס זיינען דאָ צוויי אופנים ווי אזוי צו באהאנדלען האָר אין דעם פּראָצעס פון „פּוירמאנענט ווייווינג“. איינער צילט צו קוואַנטיטעט פון קארבען, און דער צווייטער — צו קוואַליטעט פון „טריטמענט“. ווען די האָר ווערען געוויקעלט און באהאנדעלט אין דער פלאַך, ווי עס איז זייער נאַטירליכער וואוקס, וועט דער קארב זיין ברייטער, אבער דערפאר וועט ער אויסזען אסך נאַטירליכער. אָבער ווען מען דרייט די האָר ווי א שטריק וועלען זיי פארלירען זייער נאַטירליכען קאָליר און גלאַנץ און ווערען הארט. דאָס איז דערפאר, וואָס זיי ווערען באהאנדעלט אויף אַן אומנאַטירליכען אופן.

די ביליגערע ביוטי פּארלאָרס באנוצען זיך מיט דער לעצטער מעטאָדע און דרייען די האָר ווי א שטריק, ווייל עס איז פיל לייכטער און דער רעזולטאַט איז אסך מער קארבען, וועלכע האלטען זיך לענגער. אבער אזא „ווייווו“ זעט אויס זייער אומנאַטירליך. די האָר זעען אויס געקרייזעלט כמעט ווי ביי נעגערס. אין די בעסטע ביוטי פּארלאָרס ווערען שוין אבער ניט געגעבען אזעלכע „ווייווס“. זיי גיבען בלויז דעם ברייטען, מער נאַטירליכען „ווייוו“, וואָס שטערענגט ניט אָן אזוי די האָר.

אָבער פּונקט ווי אין אנדערע געביטען, איז אסך פּראָגרעס געמאכט געוואָרען אין ביוטי פּארלאָרס. און איצט איז שוין דאָ א מאשין פאר „פּוירמאנענט ווייווס“, וואס דארף ניט האָבען קיין עלעקטריציטעט, נאָר ארבייט דורך א כעמישען פּראָצעס. די מאשין הייסט „זאטא מאשין“. פון מיין אייגענער דערפארונג וויים איך, אז געוויסע מינים האָר קאָנען גאנץ דערפאָלגרייך באהאנדעלט ווערען דורכ'ן נייעם פּראָצעס. אָבער דאָס איז אַלץ געווענדט אין דער געניטקייט פון דעם „אפּערייטאָר“ פון דער מאשין. איין קאָפּ האָר דארף האָבען אביסעל מער היץ און אַן אַנדערער ווייניגער. א סקאלפּ, וואס איז נאַטירליך אויליג, קאָן בעסער פארטראָגען א „פּוירמאנענטען ווייוו“ ווי א טרוקענער סקאלפּ און טרוקענע האָר. אויב דער אפּערייטאָר פון דער מאשין פארשטייט די סטרוקטור פון אייערע האָר און דעם צושטאנד פון אייער סקאלפּ האָט איר

פיל מער שאַנסען צו באַקומען אַ גוטען „ווייווו“ און צו דער זעל־בער צייט זאָל עס ניט שאַדען די האָר.

כדי צו זיין זיכער מיט דעם רעזולטאַט הייסט דער אָפּערייטאָר צו מאַכען אַ פּראָבע אויף איין לאָק פון אייערע האָר איידער זי הויבט אָן אַרבייטען אויף׳ן גאַנצען קאָפּ. אַזוי אַרום וועט זי קאָ־נען אויסגעפינען וויפיל היץ זי קאָן אייך געבען, און אויב אייערע האָר וועלען אָננעמען דעם „ווייווו“. אָבער איר דאַרפט האָבען אין זינען, אַז אייערע האָר וועלען ניט קאָנען אַריבערטראָגען די אָנ־שטרענגונג פון דעם „פּוירמאַנענט ווייווו“ פּראָצעס און פאַרבלייבען געזונט, אויב איר וועט ניט ברייגען אייער סקאַלפּ אין אַ געזונטען צושטאַנד איידער איר נעמט דעם „פּוירמאַנענט“.

פאַרשטייט זיך, אַז דער אַזוי גערופענער „פּוירמאַנענט ווייווו“ איז נאָר שפּראַכליך און רעלאַטיוו פּערמאַנענט. אין דער אמת׳ן איז ער גאָר ניט פּערמאַנענט, ווייל מען דאַרף אים באַנייען פון צייט צו צייט. אָבער אַזוי איז עס שווין מיט אַלע פּערמאַנענטע פּראָב־לעמען, וואָס זיי זאָלען ניט זיין. מען דאַרף זיי כסדר היטען און אָפּפרישען.

נייע מאָדעס אין פריזור

די גאַנצע מאָדע־וועלט איז איצט שטאַרק פאַרטיפט אין דער פאַרגאַנגענהייט. זיי זוכען אינספּיראַציע פון די אַלטע פאָטאָגראַפיעס און פּאָרטרעטען, כדי צו באַאַרבייטען די אַלטע מאָדעס אויף אַזאַ אופן, אַז עס זאָל זיך שאַפען עפּעס גאָר נייעס און אינטערעסאַנטעס. און אַז קליידער און היטעלאַך מאַכען דורך כל־ערליי גלגולים, קאָנען שוין במילא די פריזירער ניט בלייבען הינטערשטעליג. אַז די היט־פאַבריקאַנטען האָבען זיך אַ נעם געטאָן צו רוסישע היטעלאַך, זיינען די פריזירער גלייך צוגעטראָטען צו שאַפען אַ נייעם סאָרט פריזור, וואָס זאָל זיך צופּאַסען צו דער מאָדערנער קוטשמע.

איר געדענקט אודאי דאָס אלטע רוסיש ווערטעל: „אַ פרוי האָט לאַנגע האָר און אַ קורצען שכל.“ דאָס איז דערפאַר, ווייל זיי האָבען זיך אנדערש ניט פאַרגעשטעלט אַ פרוי, ווי מיט לאַנגע צעפּ. נאָר איצט, אַז דער פרוי׳ס שכל האָט זיך אַ היפּש ביסעל אויסגעצויגען, האָט זי געוואגט זיך צו דערנענטערען צום מאַן אויך אין פריזור, נאָר, פאַרשטייט זיך, צוגעפּאַסט אויף פאַרשידענע אופנים צו איר אייגענאַרטיגען וויבליכען אויסזען.

צי זי האָט לאַנגע האָר, צי קורצע האָר, איז די פרוי שטענדיג גרייט צו מאַכען עקספּערימענטען מיט איר אויסזען. זי האָט הנאה צו שפּילען אין אנדער ראָלע ביי יעדער שמחה אָדער אָװענט, ווען זי וויל זיך באַזונדערס אויסצייכענען. עס זיינען אבער פאַראַן איינגע איינפאַכע כללים פאַר דער פריזור פון יעדער פרוי.

ערשטענס, דאַרפען די האָר זיין צוגעפּאַסט צו דעם טיפּ פרוי. שטודירט די פאָרמע פון אייער קאָפּ, דעם פּראָפיל און די ליניעס פון אייער געזיכט. די האָר מעגען זיין לאַנג אָדער קורץ, גלייך אָדער קרייזעלדיג, אבער זיי מוזען האַרמאָנירען מיט׳ן גאַנצען אויסזען. באַמערקט ווי אנדערש פאַרשיידענע מואַווי-סטאַרס פאַרקאַמען זייערע האָר. ען האַרדינג, צום ביישפּיל, האַלט זיך אָן דער קלאַסישער פריזור. זי צעטיילט אירע גלייכע האָר אין מיטען און קעמט זיי גלאַט אַראָפּ איבער די זייטען פון שטערען און איבער די אויערען און דערנאָך דרייט זי זיי איין אין אַ לויזען קנויל אויף דעם הינטערשטען טייל פון קאָפּ. ס׳איז ניט מאָדיש, אבער עס פּאַסט זיך זייער פאַר איר. דעם אנדערען עקסטרעם פון אָט דער איינפאַכער, כמעט שטרענגער, פריזור האָט אָנגענומען קעטהרין העפּבורין. אירע ווייכע, פאַנאַנדערגעפלויגענע האָר ווערט אַרויפגעבאַרשט אַרויפצו אין אַ צעפלאָסענער מאַסע און לייכטע הערעלאַך באַדעקען דעם שטערען. נאָכדעם ווי מיר האָבען זיך איינגעוואוינט צו די קליינע, גלאַטע קעפּ פאַר די לעצטע יאָרען, מאַכט איר קניילכעל אויבען אויפ׳ן קאָפּ אַן איבערראַשענדע׳ן, אָריגינעלען איינדרוק. די מערסטע פון די סטאַרס טראָגען אבער די האָר אַזוי ווי די מערסטע פרויען: קורצע האָר, פאַנאַנדערגעטיילט אויף איין זייט, גלאַט און גלייך פון

אויבען, צוריקגעבארשט הינטער די אויערען און געקרייזעלט פון הינטען.

די לעצטע מאָדעס איז הויכע קרייזלאך, לאָקען, וואָס גייען ארויפצו און שרונטען פון אונטען. די צוריקגעצויגענע פרויען ווע־רען איינגעוואוינט צו דער נייער מאָדע ביסלעכווייז, מאכען זיי זיך קרייזלאך אונטען אויפ׳ן האלז און א שרונט אויף דעם הינטערשטען טייל פון די האָר, וואָס ציט אויפמערקזאמקייט צום קרוין פון קאָפּ. אויב איר זייט איינע פון די, וועמען עס ציט צו די נייע מאָדעס, זאָלט איר ניט אָפּשערען די האָר צו קורץ ביים האלז. נאָך א סימן פון דער ענדערונג אין געשמאק איז די אויפלעבונג פון גלייכע האָר. עס זיינען פאראן פרויען, וועלכע זעען אוים אייגענארטיג אינטערעסאנט צוליב זייערע גלייכע האָר, און איצט האָבען זיי א געלעגענהייט צו שיינען אויף אן אמת. אויב זיי האָבען זיך גע־האלטען ביי זייערע לאנגע האָר, קאָנען זיי עס ארומוויקלען ווי א שטריק ארום קאָפּ אָדער פלעכטען אין צעפּ, ווי א קרוין ארום דעם קאָפּ. אויב אייערע האָר זיינען ניט גענוג לאנג דערויף, קאָנט איר זיך איינקויפען א צאָפּ פאר א גאָר קליינער סומע.

א נייער סאָרט שרונט שאפט שוין אן ענדערונג אין דער פריזור און צו דערזעלבער צייט איז עס ניט קיין צו שטארקער אָפּנייג אין דער מאָדע. שרונטען אין צענטער און אויף דער זייט פון הינטערשטען טייל פון די האָר זיינען אין דער לעצטער מאָדע. שרונטען אין צענטער פון פאָרענט זיינען אויך צוריק אריין אין דער מאָדע, נאָר זיי זיינען פאָרט אנדערש ווי אמאָל. איצט קאמט מען די האָר אין אזא פריזור ארום דעם שטערן. אויב איר האָט גלייכע געזיכטס־צוגען און ניט קיין צו גרויסען נאָז, פּרואווט אוים די מאָדע. עס האָט אלע חנ׳ען.

אויב אייך איז נמאס געוואָרען אייער פריזור, פארלאָזט זיך ניט אויף א פריזירער. זעצט זיך אוועק פאר א שפּיגעל, מאכט פאר־שיידענע עקספּערימענטען, געוואוינט איין אייער אויג צו די נייע ליניעס, פּרואווט אוים נייע שרונטען: אויף איין זייט, אויף דער אנדערער זייט, אין מיטען, אין פאָרענט, פון הינטען, און קוקט זיך גוט איין צו די פארשיידענע עפעקטען. זייט אויך פאָרזיכטיג צו־

צופאסען אייער פריזור צו אייער קאָסטיום. מאכט קיינמאָל ניט קיין אויסגעפוצטע, אויפגעבלאָזענע פריזור אין מיטען טאָג.

אויב אייערע האָר וואקסען אויף א נאַטירליך-שיינעם אופן, צום ביישפּיל, עס פאלט אין שיינע ליניעס ארום שטערן, נוצט עס אויס. אויב די נאַטירליכע וואוקס פון אייערע האָר איז ניט מאָדיש, קלייבט אויס אן איינפאכע מאָדע. האָט אלע מאָל אין זינען, אז דאָס, וואס איז צוגעפּאסט צו דער פּערזאָן, איז אלע מאָל שענער ווי די לעצטע מאָדע, וואס האָט א פּנים פון חוזק.

די אויסשטעלונג פון האָר דיקטאַטאָרס

דאכט זיך, אז פון אלע פּלעצער אין דער וועלט, וואָלט מען געקענט ערוואַרטען צו זיין באשיצט פון דעם הילכיגען יאַריד פון דער דרוי-סענדיגער וועלט ביי דער קאָנוועגשאָן פון „העירדרעסערס". וואָס פאר א שייכות האָט טאקע דער פארשענערונגס פאך מיט פּאָליטיק און מלחמה? האָר איז האָר אונטער יעדען רעגירונג-סיסטעם, און אפילו דער בעסטער עקאָנאָמישער סיסטעם וואָלט ניט געקענט פאַר-מיידען, אז האָר זאָל ארויספאלען אָדער פארלירען דעם גלאַנץ.

מיר איז דערפאר געווען טשיקאַווע צו באמערקען אויף מיין באזוך אויף דער אויסשטעלונג פון פריזירער און קאָסמעטיקער אין האָטעל פּענסילווייניע, אין ניו יאָרק, אז אפילו די קינסטלער פון „מאַרסעל" און „פּערמאַנענט וועיווס" זיינען אויך באאיינפלוסט פון וועלט-געשעענישען. אז איטאַליע פירט א מלחמה אין אפריקע, לאָזט זיך עס אויס צו אונזערע אלעמענס קעפּ, — היינטיגע האָר-מאָדעס זיינען איטאַליענישע.

עס גייט שוין אזוי די סדרה: די הויפּט מאָדע-דיקטאַטאָרס זיי-נען די, וואס גיבען ארויס די דעקרעטען וועגען קליידער; דערנאָך קומען די קלענערע נביאים, וועלכע גיבען ארויס די באפעלען ווע-גען היטלאך, און צולעצט קומען די פריזירער, וועלכע מוזען שוין

נאָכפאָלגען זייערע אויבערהערשער, די פריהער-דערמאָנטע דיקטאַ-טאָרס.

די נייע מיליטערישע פריזור איז א קופּע האָר הויך אויף איין זייט, אזוי, אז עס זעט אויס אויסגעבויגען, אזוי ווי דאָס אַלפּען-היטעלע פון די „בערסאַליערי" (די איטאַליענישע סאָלדאטען). אזא היטעלע ווערט געוויינליך אויסגעפּוצט מיט עלעגאנטע פעדערען. פאר יעדער געלעגענהייט האָט מען צוגעטראכט א נייעם סאָרט פריזור — פאר דעם טאַנץ, דער אָפּערא, ספּאָרטס, א. אז. וו.

אויב איר האָט לאנגע האָר און איר ווילט שאפען א נאַטירלי-כען עפעקט, מאכט צעפּ און דרייט זיי ארום קאָפּ. דאָס פּאסט זיך באזונדערס פאר דער פרוי פון עקזאָטישען טיפּ. די פרוי, וועמעס קורצע האָר זיינען לענגליך, דארף ארויפקייקלען דעם אונטערשטען טייל פון די האָר נידעריג אויף דעם האלז.

יעדען קאָפּ האָר קען מען קאמען און אויספּוצען, אז ער זאל זיין אָנציהענד. מיינט ניט, אז נאָר א שיינקייט עקספּערט קען אויסלייגען אייערע האָר מיט ערפאָלג. איר דארפט געדענקען, אז אפילו נאַטירליך געקרייזעלטע האָר פאָדערט אויפמערקזאמקייט.

קויפט צען, צוועלף קליינע „קוירלערס" אין דער פינף-און-צען סענט סטאָר. צוערשט מאכט די האָר פייכט מיט ווארימע וואסער. קעמט גוט אויס די האָר, טוט ארויף יעדען „קוירלער" אויף א לאָק האָר. דער אויבערשטער ריי קרייזלאך זאל זיך אָנהויבען אין מי-טען פון הינטערשטען טייל קאָפּ. קרייזעלט די האָר פון די עקלאך אין רונדע, פעסטע קרייזלאך, צעטיילט גלייך איבער דער גאנצער ברייט פון קאָפּ, ביז׳ן אונטערשטען טייל פון די האָר, אזש ביז צו דעם האלז. איר קענט אויך ארראנזשירען די קרייזלאך קאָסע, אָדער אויף די זייטען פון קאָפּ.

איר זעט, אלזאָ, אז ס׳איז זייער איינפאך פאר יעדען איינעם צו מאכען די האָר שיין. די מאָדע-הארען האָבען ליב צו שרעקען אונז מיט הויכע ווערטער. לאָזט זיך ניט דערשרעקען. מיט אביסעל טרחה קענט איר אליין מאכען א שיינע פריזור, וואָס טראָגט איינע פון די צאַצקעדיגע נעמען.

„איבעריגע האָר"

אלע זיינען איינשטימיג, אַז האָר אויפ׳ן ריכטיגען פּלאַץ גי־
בען צו חן דעם מענשען, בעת האָר, ווען ס׳איז אויסער׳ן פּלאַץ, איז
אַ קוואַל פון זאָרג און פּיין פאר יעדען איינעם, וואָס איז געשטראָפט
דערמיט.

פאר פילע פרויען, וועלכע זוכען דעם וועג צו שיינקייט, איז
איבעריגע האָר איינע פון די גרעסטע שטערונגען.

ס׳איז גאַנץ נאַטירליך, אַז פרויען זאָלען האָבען האָר אויף די
פּיס און אָרעמס. אבער ווען האָר הויבען אָן חוצפּה׳דיג ארויסצו־
שפּראָצען אויפ׳ן פּנים, דעמאָלט ברענגט עס דער פרוי אין אַ פאר־
לעגענהייט.

פון וואַנען קומט די ערשיינונג און וואָס קען מען טאָן, כדי
אָפּצושטעלען אָדער אויסראָטען דעם וואוקס? היינטיגע צייטען זעט
מען מער פרויען מיט איבעריגע האָר, ווי ווען עס איז פריהער, בא־
זונדערס אויף דער מאָרדע, אויפ׳ן אויבערשטען ליפּ, און אמאָל
אויך אויף די זייטען פון די באַקען.

פון די פרויען וואָס קומען אָן נאָך הילף פאר דעם חסרון,
זיינען ארום פינף און זעכציג פּראָצענט אין עלטער פון פינף און
צוואַנציג ביז פערציג יאָר.

אנדערע האַלטען, אַז עס קומט פון אַ שטערונג אין די דריזען.
זייער מעגליך, אַז דאָס איז אַ מין צוריקקער צו אונזערע פּרימיטיווע
אור־עלטערען, און עס קען אויך ארונטערגיין בירושה פון עלטערען
צו קינדער, אַזוי אַז אין אַזאַ פאַל איז עס אוממעגליך צו פאַרמיידען.

„דעפּילאַטאָריס" האָבען ניט קיין פּערמאַנענטען עפעקט, כאָטש
אנדערע פון די מיטלען, וואָס אנטמוטיגען דעם וואוקס פון איבעריגע
האָר, מאַכען זיי ענדליך שיטערער, און אין דער זעלבער צייט ליידט
ניט די הויט דערפון. די מערסטע פון די „דעפּילאַטאָריס" וואָס ענט־
האַלטען די נויטיגע שטאַרקע כעמישע שטאָפען אויף צו פאַרניכטען
די האָר, שעדיגען יאָ די הויט. אין די מערסטע פאַלען ווירקט עס
אָבער ווי אַ טיפער „שעיוו", און דער רעזולטאַט איז, אַז די האָר

וואקסט צוריק נאָך הארטער און טונקעלער. דערפאר דארף מען זיין זיכער מיט דעם אויסראטונגס מיטעל, איידער מען מאכט עקספערי-מענטען. מען דארף עס אַנווענדען אויף די אָרעמס, אויף די פיס, איידער מען פרואווט עס אויס אויפ'ן פנים.

עקסרעי-באהאנדלונג טויטעט די וואָרצלען פון די האָר, און דאָס איז באמת דער איינציגער וועג צו פארניכטען די האָר זעלבסט. איידער מען נעמט אבער אזא „טריטמענט", דארף מען זיך בעראטען מיט א דאָקטאָר, ווייל אין אנדערע פאלען קען עס שטארק שעדיגען די דריזען פון דער הויט.

דער איינציגער מיטעל, וואס איז דורכאויס גוט איז „עלעקטרא-ליסיס". מען דארף עס אבער אַנווענדען בלויז אויף א געוויסער צאָל גרעבערע הערלאך, ניט אויף א גרויסער צאָל דינערע האָר. „עלעק-טראליסיס" האָט א פערמאנענטע ווירקונג. די איבעריגע האָר ווערען אבער נישט שטענדיג אויסגעראָטעט דעם ערשטען מאָל ווען מען ווענדט עס אָן, און עס קען צוריקוואקסען אן ערך פינף און צוואנציג ביז פופציג פראָצענט פון די האָר. כדי צו זיין זיכער, אז די האָר פון פנים איז אינגאנצען ארויס מיט די וואָרצלען, דארף מען אויפ'ן זעל-בען פלאץ ארבייטען אייניגע מאָל. דער פראָצעס איז א לאנגזאמער און עס קאָסט אסך געלט, ווייל דאָס דארף געטאָן ווערען פון אן עקספערט .אויב מען קען ניט אנקומען צו אן עקספערט, איז בעסער אינגאנצען ניט אַנווענדען דעם מיטעל, ווייל אין די הענט פון אן אומערפארענעם מענשען אָדער איינעם וואס איז ניט זייער געניט, איז עס גיכער א געפאר ווי א ישועה. דעמאָלט קענען בלייבען איי-ביגע פלעקען אויפ'ן פנים, און אנשטאָט צו דערגרייכען אייער ציל, וועט איר בלויז האבען עגמת נפש.

א זיכערע „דעפילאטארי" איז וואקס, וואס מען ווארימט אָן איידער מען ווענדט עס אָן. מען דארף איבער'חזר'ען דעם פראָצעס, ווען די האָר וואקסט צוריק, ווייל עס וועט דאָך מוזען צוריקוואקסען. אונטער די פאַכוועס איז בעסער פאר אלץ צו ראזירען די האָר.

זומער-צייט וויל קיין מיידעל ניט, אז עס זאָל זיך אָנזען האָר אויף אירע פיס און אָרעמס, ווען זי באָדט זיך אָדער ליגט אויפ'ן ברעג ים אין איר באָד-קאָסטיום. פאראן מענשען, וועלכע קוקען מיט

פאַראַכטונג אויף א מיידעל, וואָס ראַזירט די האָר פון די פיס און אונטער די פּאַכוועס. זיי האָבען אבער ניט קיין גרונט צו קוקען פון אויבען אראָפּ אויף איר, מער ווי אויפ'ן מאַן וואָס ראַזירט זיין פּנים. איבריגע האָר פאַרמינערט די איידעלקייט פון א פרוי'ס אויסזען, און ווען זי טראָגט נאָך דערצו לייכטע זיידענע זאָקען און דינע קלייד־לאַך אָדער אָוועגט־קליידער אָן ארבעל, זעט זיך נאָך מער אָן די העסליכע האָר. בלויז דערפאַר וואס כאַריסטקעס זיינען געווען די ערשטע אָנצואווענדען „דעפּילאַטאָרים" און ראַזירען זיך אונטער די פּאַכוועס, מיינט עס נאָך ניט, אז ס'איז אונטער דער ווירדע פון פרויען וואָס שטייען העכער אין דער געזעלשאַפט.

ווען עס קומט אָבער צו האָר אויפ'ן פּנים, היט זיך פון באַבסקע רפואות און אויב איר קענט זיך ניט ערלויבען דעם לוקסוס פון „עלעקטראַליסיס", בלייבט זיי אָפּ מיט „פּעראַקסאַיד".

האָר אויפ'ן פּנים

מיט יאָרען צוריק, ווען פרויען פלעגען טראָגען גרויסע היט מיט לענגערע שלייערס, וואס האָבען פאַרדעקט דאָס גאַנצע פּנים, איז עס ניט געווען אזוי נויטיג אָפּצוהיטען דעם אויסזען ווי עס איז היינט־צו־טאָג. די קלייניגקע היטעלאַך, וואָס פרויען טראָגען איצט, דעקען־אויף דאָס גאַנצע פּנים, מיט אלע זיינע חסרונות, און דער־פּאַר איז עס וויכטיג היינטיגע צייטען אכטונג צו געבען אויף דער הויט, די אויגען, די האָר און דעם האָר־פריזור.

עס איז אָבער פאַראַן איין זאַך, וואָס פאָדערט די ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט פון אידישע פרויען, אויב זיי ווילען זיין שיין און דאָס איז איבעריגע האָר אויפ'ן געזיכט. מיר, אידען, האָבען געוויינליך, געדיכטע, אויליגע הויטען, מיט גרויסע פּאָרעס, און ביי גאָר אַסך פון אונז וואקסען קליינע הערלאַך אויף דער אויבערשטער ליפּ און אונטער דער מאָרדע. האָר פאַרשענערען דעם אויסזען נאָר, ווען זיי וואקסען אויפ'ן קאָפּ. ווען זיי שפּראָצען ארוים אויפ'ן גע־

זיכט, פאַרשאַפן זיי אַסך אומאַנגענעמליכקייט צו די וואָס ליידן פון דעם.

אַקוראַט וואָס עס מאַכט וואַקסן דיראַזיגע הערעלאַך ווייסט קיינער ניט. איניגע דאָקטוירים האַלטן, אַז דאָס האָט צו טאָן מיט דעם צושטאַנד פון געוויסע וויכטיגע דריזען, אָבער עד היום ווייסט מען ניט עפּעס באַשטימטעס. עס איז מעגליך, אַז מיט דער צייט וועט מען דערגיין די אמת׳ע אורזאַך, פאַרוואָס עס וואַקסן איבעריגע האָר אויפ׳ן געזיכט, און ערשט דאַן וועט מען געפינען אַ מיטל וואָס וועט פאַרהיטן אַזאַ וואוקס.

עס זיינען פאַראַן אַסך מיטלען אויף אַראָפּצונעמען די האָר. „דעפּיליטאָרים" ווערן זיי גערופן אין ענגליש. אָבער זיי ווערן אַדווערטייזט אויף אַזאַ אופן, דאָס עס ווערט געשאַפן דער איינדרוק, אַז די איבעריגע האָר וועלן פאַרשווינדן אינגאַנצן נאָך אייניגע באַהאַנדלונגען. דאָס איז ניט ריכטיג. קיין „דעפּיליטאָרי" האָט ניט קיין פּערמאַנענטע ווירקונג. די בעסטע מיטלען שוואַכן בלויז אָפּ די וואָרצלען פון די איבעריגע האָר און אין משך פון יאָרן ווערען זיי שיטערער. זיי טויטן אָבער ניט די וואָרצלען, ווי די אַדווערטייזמענטס ווילן אונז מאַכן גלויבן. דער ווירקזאַמסטער פון דיראַזיגע מיטלען איז אַ געוויסער וואַקס, וואָס איז מיט עטליכע יאָר צוריק געווען זייער טייער און האָט געקאָנט אָנגעווענדט ווערן בלויז פון אַן עקספּערט. איצט פאַרקויפט מען אָבער דעם וואַקס פיל ביליגער און מען האָט עס אַזוי פאַרבעסערט, אַז יעדער איינער קאָן עס אָנווענדן אין דער היים און דאַרף ניט אָנקומען צו קיין ביוטיפּאַרלאָר. דאָס איז אַסך אַ זיכערער מיטעל ווי די מערסטע „דעפּיליטאָרים". איניגע פון זיי ענטהאַלטן שטאַרקע כעמישע שטאָפן, אַז זיי נעמען אַראָפּ ניט נאָר די איבעריגע האָר, נאָר די הויט אויך. אום צו זיין זיכער, אַז מען וועט ניט שעדיגן דאָס פּנים, איז וויגשענסווערט פריהער אויסצופּרובירן דעם מיטעל אויף די אָרעמס אָדער די פיס און זען ווי עס ווירקט דאָרט, איידער מען לייגט עס אַרויף אויפ׳ן געזיכט.

„עלעקטראָליסיס" איז דער איינציגער מיטעל, וואָס איז אַלעמאָל ערפאָלגרייך אין אַראָפּנעמען איבעריגע האָר און וואָס ברענגט באמת

פערמאַנענטע רעזולטאַטען. די עלעקטרישע נאָדעל, וואס ווערט גענוצט אין דעם פּראָצעס, דרינגט טיף אריין אין יעדער פּאָרע און טויט דעם וואָרצעל פון יעדען איבעריגען האָר באַזונדער. ניט אַלע־מאָל גיט זיך דאָס איין אינגאַנצען ביי דעם ערשטען טריטמענט. אָפט וואַקסען צוריק פון 25 ביז 50 פּראָצענט פון די האָר, וואָס מען וויל אַראָפּנעמען. דאַן איז נויטיג צו נעמען עטליכע אַזעלכע „טריט־מענטס", איידער מען קאָן אויף אייביג זיין פריי פון די אומגע־ווינשטע הערלאַך. די הויפּט־זאַך איז אָבער צו ווענדען זיך צו אַן עקספּערט אין „עלעקטראָליסיס", ווייל אַן אומדערפאַרענער מענש קאָן פאַרגרעסערן די פּאָרעס דורך דעם פּראָצעס און איבערלאָזען מיאוסע צייכענס אויפ׳ן געזיכט.

די איבעריגע האָר אויף אַנדערע טיילען פון קערפּער איז פיל גרינגער צו באַזייטיגען. יעדע גוטע „דעפּילאַטאָרי" וועט אַראָפּנעמען די האָר, און ווען זיי וואַקסען צוריק, מעג מען דאָס מיט א לייכט הארץ אָנווענדען א צווייטען מאָל. פאַר די האָר פון אונטער די אָרעמס איז דער ראַזיר־מעסערעל דער בעסטער מיטעל. אויב די האָר אויף די אָרעמס און פיס זיינען ניט זייער געדיכט, קאָן מען זיי מאַ־כען העל. מען דאַרף דאָס אָנווענדען אַלע נאַכט און מאַכען פריש יעדעס מאָל. צו יעדען גרויסען לעפעל „פּעראָקסייד" נוצט צוויי טראָפּענס „אַמאָניע". טונקט אין דעם איין א שטיק וואַטע און באַ־נעצט דערמיט די האָר אויף די אָרעמס און פיס.

אָנהויב זומער, ווען מיר פאַנגען אָן אָנצוטאָן לייכטע קליידער און באָד־קאָסטיומען, איז די ריכטיגע צייט זיך צוצוגרייטען כדי צו קאָנען שפּעטער אויסזען שיין אין דידאָזיגע אָנצוגען. קיין מיידעל אָדער פרוי וויל זיך ניט פילען אומאַנגענעם, ווייל זי האָט איבעריגע האָר אויפ׳ן קערפּער. איך ווייס, אַז אַסך פרויען קוקען מיט פאַראַכ־טונג אויף די יעניגע, וואס ראַזירען די פיס און אָרעמס. אַזאַ באַ־ציהונג איז אָבער פאַר קיין פאַל ניט בארעכטיגט. זיי האָבען ניט קיין רעכט אויסצורייידען אַזאַ פרוי, פּונקט ווי זיי האבען ניט קיין רעכט אויסצורייסען א מאַן דערפאַר, וואס ער וויל זיין שיין און ראַזירט זיין פּנים יעדען טאָג. איבעריגע האָר מאַכט א פרוי אויסזען אומ־ריין. די הערלאַך זעען זיך ארויס דורך די דינע זיידענע זאָקען,

וואָס יעדע פרוי האָט ליב צו טראָגען. זיי פּירען איבער דעם איינ־דרוק פון א שיינער זומער־קלײדעל, וואָס זי וויל, אז יעדער זאָל באַמערקען. אודאי איז גליקליך יענע פרוי, וואס האָט ניט קיין איבעריגע האָר, ספּעציעל אויף איר געזיכט. דאָס מיינט אָבער ניט, אז זי דארף שטערען א פרוי, וואס האָט יאָ איבעריגע האָר, אין איר פאר־זוך צו באפרייען זיך פון דעם אויף דעם בעסטען אופן וואָס זי קאָן נאָר.

וואָס אמבאלאנגט קרים, דארף א פרוי, וואס האָט איבעריגע האָר אויפ׳ן געזיכט זיין באזונדערס פאָרזיכטיג. אסך קרימס וועלען מאכען וואקסען איבעריגע הערלאך. מען דארף זען צו קריגען א זייער פיינעם קרים, געמאכט פון וועדזשעטייבעל־אויל און לימענעס, וואָס מען קאָן נוצען אויף אזא הויט. עס איז אפילו פאראן אן „אס־טרינדזשענט“ רייניגונגס־קרים, וואס איז זייער גוט פאר פרויען, וואס האָבען איבעריגע האָר אויפ׳ן געזיכט, ווייל דאס פארקלענערט די פּאָרעס אין דערזעלבער צייט, וואָס עס רייניגט זיי. דעם קרים קאָן מען אפילו לאָזען אויף דער הויט איבער נאכט, ווייל עס וועט ניט מאכען וואַקסען נאָך האָר. אזעלכע פרויען, וואָס האָבען אסך אי־בעריגע האָר אויפ׳ן געזיכט, קאָנען זיך גאנץ פיין באגיין אָן קיין שום קרים. ביז וואנען זיי ווערען ניט באפרייט פון די האָר קאָנען זיי ריי־ניגען דאָס פּנים מיט פּשוט׳ע זייף און וואסער און נוצען אסך אייז. דאָס איז דער בעסטער מיטעל אין אזעלכע פאלען.

פליכעס ביי פרויען

די צאָל פון פרויען וואָס פארלירען זייערע האָר איז זיכער ניט אזוי גרויס ווי די צאָל פון מענער, וואס ווערען פּליכעוואטע. די צאָל פון אזעלכע פרויען איז אבער א גאנץ היפּשע, און עס איז איינ־טערעסאנט צו באמערקען, אז זי האלט אין שטייגען. מיר הערען זייער אָפט פון פאלען, וואו פרויען פארלירען זייערע האָר אין א גרויסער מאָס אָדער האבען פּליכען.

אַם מערסטען פאַרלירען פרויען זייערע האָר אין פלעקען. די פלעקען זיינען גלאַט און ווייך און ווייס, און האָבען אויף זיך ניט קיין סימן פון האָר. זיי באַווייזען זיך אויף אַלע טיילען פון סקאַלפּ, און זיי זיינען רונד און פאַרשיידען אין גרויס.

די קליינע פליכעוואַטע פלעקען קומען אָפט פּלוצלונג, אַמאָל אפילו איבער נאַכט. געוויינליך איז אַבער דער פּראָצעס אַ מער לאַנגזאַמער און ציט זיך איבער וואָכען און חדשים.

אין פאַל וואו די האָר פאַלען אויס פּלוצלונג, קומט דאָס אַלס אַ רעזולטאַט פון אַן אומנאָרמאַלען געזונטס-צושטאַנד. נאָך אַ לאַנגער קראַנקהייט, אָדער נאָך אַן אָפּעראַציע ביי וועלכער מען האָט גענוצט „איטער", פּאַסירט זייער אָפט אַז די האָר פאַלען ארויס. אַזוי שנעל, אַבער, ווי עס פאַרבעסערט זיך דער פיזישער צושטאַנד פון דער פרוי, וואַקסען די האָר צוריק. עס איז נויטיג אַביסעל מי און אַסך פלעגע כדי וואָס שנעלער צו מאַכען וואַקסען די האָר.

עס טרעפט אַמאָל, אַז זייער יונגע מיידלאַך, אין דעם עלטער צווישען 15 און 20 יאָר, הויבען אָן פּלוצלונג צו פאַרלירען זייערע האָר, און אין מאַנכע פאַלען באַווייזען זיך די דאָזיגע פליכעוואַטע פלעקען. אין זייער פאַל, איז דאָס אַבער אַ צייטווייליגער צושטאַנד, און אַזוי שנעל ווי זיי וועלען ווערען קערפּערליך אַנטוויקעלט, וועלען די האָר וואַקסען צוריק און זיין נאָך געדיכטער און גלאַנציגער ווי פריהער.

די לאַגע פון דער מיטעל-יעריגער אָדער עלטערער פרוי וואָס פאַרלירט אירע האָר, איז ניט קיין זייער האָפענונגספולע. אפילו ווען אירע האָר פאַלען אויס פּלוצלונג, פון נערוועזיטעט, פון שרעק, אָדער אפילו פון אַ קלאַפּ אין קאָפּ, וואַקסען זיי גאָר זעלטען ווען צוריק. מען דאַרף, פאַרשטייט זיך, סיי ווי אָנווענדען אַלע מיטלען צו פּרובירען מאַכען די האָר וואַקסען, אַבער קיין צופיל האָפענונג צו לייגען אויף דעם איז ניט ראַטזאַם.

אַ פליך איז אומאַנגענעם פאַר מענער, און אַסך מער אומ-אַנגענעם פאַר פרויען, ווי עס וועט אייך דערציילען יעדער קרבן.

דער שאַמפּו

ווי אָפּט צו וואַשען די האָר ווענדט זיך אָן דעם צי די האָר זיינען אויליג אָדער טרוקען. האָר, וואָס זיינען אויליג, מוז מען וואַשען זייער אָפּט — איין מאָל א וואָך. ווען די האָר זיינען אבער טרוקען, דאַרף מען נעמען אין באַטראַכט דער פרוי׳ס אומגעבונג. אויב זי אַרבייט אין א געגענט פון שטאָט, וואו עס פאָרען פאַרביי אסך אויטאָמאָבילען, אויב זי איז אין אָפּיס אָדער א שאַפּ, וואו עס געפינען זיך כסדר אסך מענשען, אויב זי גייט אָפּט אין דעפּאַרטמענט סטאָרס אָדער אין טעאַטער, אָדער אין אַנדערע געזעלשאַפטען, וואו עס איז דאָ אסך שטויב, מוז זי אויך וואַשען אירע האָר אַלע וואָך. די פרוי וואָס אַרבייט אין דער היים אָדער אין א קליינעם אָפּיס און איז ניט אויסגעשטעלט צו שמוץ און רויך, דאַרף זי ניט וואַשען אירע האָר מער ווי איינמאָל אין צוויי אָדער דריי וואָכען, אויב נאָר זי באַרשט זיי רעגעלמעסיג אַלע טאָג.

עס ווערען איצט אַדווערטייזט אסך „שאַמפּוס" פאַר ריינינגען די האָר. עס איז טאַקע אמת, אז די האָר זעען אויס זייער שיין גלייך נאָכדעם ווי מען וואַשט זיי אויס. די „שאַמפּוס" זיינען אָבער ניט געזונט פאַר די האָר, ווייל די מערסטע פון זיי האָבען אין זיך אסך אַלקאָהאָל, און דאָס איז אָן צווייפעל זייער שעדליך פאַר דעם סקאַלפּ. יעדע פרוי מוז דאַריבער פאַר זיך אַליין אויסגעפינען אַקוראַט וועלכער „שאַמפּו" איז דאָס בעסטע פאַר אירע האָר, און ווען זי ווייסט ניט ווי אַזוי דאָס אויסצוגעפינען, און צווייפעלט וועגען וועלכען „שאַמפּו" צו נוצען, דאַן איז די בעסטע זאַך — קאַסטיל זייף. נוצט עס אבער ניט אין דער פאָרם פון זייף, ווייל דאָס שאַדט דעם וואוקס פון די האָר. יעדער האָר פון קאָפּ איז צוזאַמענגעשטעלט פון איינצעלנע צעלס, וועלכע מען קאָן זען מיט א שטאַרקען מיקראָסקאָפּ. ווען מען נוצט זייף פאַר די האָר, גייט אַריין אביסעל דערפון אין די גריבעלעך צווישען די צעלס און מען קען דאָס ניט אַרויסשווענקען. עס איז דאַריבער נויטיג צו נוצען בלויז א „שאַמפּו" א פליסיגע זייף, און יעדע פרוי קען עס אַליין

צוגרייטען פאר זיך. נעמט א שטיקעל קעסטיל זייף, צעהאקט דאָס אויף קליינע שטיקעלאך, און גיסט אויף דעם ארויף א האלבען גאלאָן הייסע וואסער. די זייף וועט גלייך צעגיין און איר וועט האָבען אן אויסגעצייכענטע שאמפו צו וואשען די האָר, וואס קען שטיין אויף א לאנגער צייט.

וואשט אוים די האָר מיט דעם „שאמפו" דריי מאָל, און יעדעס מאָל שווייגקט גוט אוים די האָר מיט ווארעמע וואסער. ווען די האָר זיינען ריין, וועט איר הערען א שאָרשקען ווען איר וועט דאָס אנרירען מיט די הענט.

טריקענט די האָר מיט א ווייכען האנטוך און מיט אייערע פינגער, אבער ניט מיט קיין עלעקטרישען לאָמפ אָדער מיט א „דריי-ער", ווייל דאָס מאכט די האָר צו טרוקען און קען זיי שפּאַלטען. נעמט די האָר אין אייערע הענט און רייבט זיי ביז וואנען זיי ווערען טרוקען. דאָס ברייגנגט אויך ארוים דעם גלאנץ און מאכט די האָר בויגזאם. מען דארף אויך מאסאזשירען דעם סקאלפּ בעת די האָר טריקענט זיך. נוצט פאר דעם די שפּיץ פינגער און ניט אכטונג ניט צו רייבען דעם סקאלפּ, נאָר צו באוועגען אים, צו מאכען אים ווייך און נאָכגעביג.

ווען די האָר זיינען פולקאָם טרוקען, קען מען ארויסברייגנגען דעם פולען קאָליר און גלאנץ מיט דער בארשט. בויגט אביסעל איין דעם קאָפּ און בארשט די האָר פון הינטען אויף פאָרענט אין קורצע, שארפע באוועגונגען.

אָפּרו און געמיט

אונזערע אידישע פרויען און מיידלאך ליידען מער ווי וועלכע עס איז אנדערע פון דעם, וואס זייערע האָר קריכען אוים. איינע פון די הויפּט אורזאכען דערפון איז דער שנעלער טעמפּאָ, אין וועלכען זיי לעבען. די אידישע מיידעל, ספּעציעל די, וואָס ארבייט אין אן אָפים אָדער א שאפּ, האָט זייער ווייניג צייט פאר זיך. שטענ-

דיג איילט זי זיך און יאָגט זיך, אָדער זי ארבייט אסך און האָט ווייניג צייט אויף אָפּצורוהען זיך און פארברייננגען, אָדער זי האָט שוין צופיל „פּאָן" און האָט ניט גענוג רו. יעדענפאלס, איז זי תמיד אָנגעשטרייננגט, נערוועז. זייער אָפט איז איר לעבען אין דער היים אן אומגליקליכער. עס קומען פאָר קאָנפליקטען צווישען ברו-דער און שוועסטער, מוטער און טאָכטער. די מיידעל, מיד פון א טאָג ארבייט, נעמט זיך די אלע זאכען צום הארצען. זי ווערט אלט פאר דער צייט. אָפט איז זי נאָך ניט גליקליך ביי איר ארבייט. זי פאסט זיך עפּעס אין ערגעץ ניט אריין, און איר ארבעט פאלט זייער שווער אויף איר. און אזוי זיינען דאָ נאָך און נאָך אור-זאכען, וואס רעגען זי אויף און מאכען זי אָנגעצויגען און ביטער.

עס איז דעריבער זייער נויטיג, אז אזא פרוי זאל זיך אלע טאָג איינינע מינוט אָפּרוהען, און זיך באפרייען פון אלע אָנשטריינ-גונגען. זי דארף זיך אוועקזעצען אויף א ווייכען שטול, צומאכען די אויגען, און זיצען אבסאָלוט שטיל און באשטרייט. ס'פאר-שטייט זיך, אז דאָס קען זי טאָן אמבעסטען ווען זי איז אליין. אויב זי ארבייט, קאָן זי אריין אין דער רעסט-רום פון איר שאפּ און זיך דאָרט אָפּרוהען אָנשטאָט זיך צוהערען צו דער מעשה פון איר פריינ-דין וועגען דעם, ווי אזוי זי האָט פארבראכט דעם נעכטיגען אָווענט, און וואָס זי גייט טאָן היינט. די פאָר מינוט פון אָפּרו וועלען איר אסך העלפען צו ווערען א פרייליכערער מענש, א מער אָנגענומענע פּער-זענליכקייט. זי וועט אויפהערען צו זיין נערוועז און אָנגעשטרייננגט. דאָס ביסעל אָפּרו אליין, נאַטירליך, איז ניט גענוג. די פרוי דארף אויך שלאָפען גענוג, עסען רעגעלמעסיג, און בכלל פירען א נאָר-מאלען לעבען און זיך אויסהיטען פון זאכען, וואָס רעגען זי אויף.

לאכען העלפט אויך צו אנטוויקלען שיינקייט. עס זיינען פאראַן מענשען, און איר קענט זיי זיכער, וואָס האלטען אין איין לאַכען. ווען נאָר איר קוקט אויף זיי, האָבען זיי א ברייטען שמייכעל אויף די ליפּען און א גלאַנץ אין די אויגען. זיי זיינען עס די מענשען, וועלכע זעען אלעמאָל אוים לוסטיג און גליקליך. זייער גאנצער אויסזען איז א דערפרייענדער. די מערסטע פון אונז האָבען אבער ניט אזא נאַטור. ס'איז ניט קיין שפּאס, לאכען איז א געוואוינ-

הייט, וואָס יעדער איינער קען ענטוויקלען. מיר מוזען זיך אויס-לערנען לאַכען! לאַכען סטימולירט די בלוט-צירקולאַציע. לאַכען מאַכט די הויט גלאַט, די אויגען גלאַנצען, און די האָר וואַקסען. איר וועט באַמערקען, אז מענשען וועלכע לאַכען ניט, זעען אויס ביטער און אומצופרידען. זייערע באַקען האַבען ניט קיין קאָליר, זייערע האָר קוקען אויס טעמפּ און קריינקלאַך, און זיי זעען אויס בכלל ניט זייער אנגענעם.

אויב איר ווילט דעריבער אויסזען שיין און פילען פריש, מוזט איר זיך אָפּרוהען וויינינגסטענס עטליכע מינוט אַלע טאָג. ווען די אידישע פרוי וואָלט פאַרשטאַנען דעם פולען ווערט פון דעם ביסעל אָפּרו, וואָס זי קען ארויסקריגען פון צען מינוט א טאָג, און ווי נויטווענדיג עס איז פאַר איר געזונט און פאַר איר אויסזען, וואָלט זי מער געטריי אָפּגעהיט דעם איינפאַכען געזעץ פון לעבען.

קאַפּיטעל דריי

דאָס געזיכט

אַ שיינע מאַסקע

צווישען די קוריאָזען, וואָס ווערען פאַרגעשטעלט אין די „קאַר־טונס" און אויפ׳ן לייוועגט אין די מואוויס אונטער׳ן קעפּעל „שווער צו גלויבען, אָבער ס׳איז פאַרט אמת", האָב איך איינמאָל געזען אַ מאָדנע בילד. עס איז געווען דער פּאָרטרעט פון אַ פרוי, אַן אי־טאַליענישע דאַמע פון 17טען יאָרהונדערט, וועלכע איז געליבט און פאַרגעטערט געוואָרען פון פּרינצען און מלכים און הויכע גייסטליכע פירער. יענע פרוי האָט געהאַט אַ וואונדער־שיינעם פּנים, אָבער וואָס פאַר אַ פּיס — זי האָט געקאָנט קאָנקורירען מיט אַ יונגען העלפאַנט.

אָבער דאָס פּנים — דאָס פּנים האָט געראַטעוועט די שיינקייט פון דער דאַמע. דאָס איז כאַראַקטעריסטיש פאַר דער אַלטער שטע־לונג צו פרויען. טעאָרעטיש זיינען זיי באַטראַכט געוואָרען פאַר ריינע גייסטער מיט מלאכים־געזיכטער. צו ריידען אפילו פון דעם קערפּער איז באַטראַכט געוואָרען פאַר שאָקירענדיג און קעגען אַלע באַגריפען פון אָנשטענדיגקייט. דערפאַר האָבען זיי טאַקע אָנגענו־מען אַזוינע מאָדעס פון קליידונג, וואָס האָבען פאַרדעקט דעם קער־פּער פון קאָפּ ביז די קנעבעל, אַזוי, אַז מען האָט אַפילו ניט געקאָנט דערקענען, צי זיי זיינען דאַר אָדער פעט.

עס איז אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז פרויען פון יענע צייטען האָ־

בען וויינינג-וואָס זיך אָפּגעגעבען מיט היגיעניע פון קערפּער, עס איז געווען גענוג אויסצופוצען דעם פּנים, צו האָבען א פיינע „מאַסקע".

מיר, מאָדערנע מענשען, האָבען גאָר אַן אַנדער שטעלונג צו דער פראַגע. דער גרונטשטיין פון מאָדערנער היגיעניע איז אכטונג צו געבען אויפ'ן קערפּער. אין דעם באַשטייט דאָס געזונט און שיינקייט פון דעם קערפּער.

ס'איז אָבער זייער שווער אָפּצומעקען די אַלטע באַגריפען, אפילו היינט גלויבען פרויען, אַז עס איז גענוג צו פאַרשענערען דאָס בילד און אַז די ראַם איז פון קליינער באַדייטונג. מאַכען זיי אַ טעות. לעצטענס האָב איך באַמערקט זייער אַן אינטערעסאַנטען פאַל. איך בין געווען אין איינער פון די בעסערע דעפּאַרטמענט סטאָרס. די סיילסליידי איז געווען פאַרנומען מיט אַן אַנדער קונד, האָב איך געהאַט גענוג צייט צו באַטראַכטען די דאַמע. אויפ'ן פּנים האָט זי געמאַכט דעם איינדרוק פון אַ גאַנץ יונגער פרוי, אין די דרייסיגער, אָבער די שטימע האָט מיך איבערראַשט. די שטימע איז געקומען פון דעם האַלז פון אַן עלטערע פרוי. די פרוי האָט זיך אומגעקערט מיט דער פּלייצע צו מיר, און איך האָב באַלד דערזען די פיגור פון אַן עלטערער פרוי אין די טיפע פופ-ציגער. איר האַלז, איר גאַנג, אירע איינגעבויגענע פּלייצעס האָבען אַרויסגעלאָזט די קאַץ פון זאַק. איך האָב דערזען פאַר זיך אַ טראַגיש בילד — אַן אַלטען קערפּער מיט אַ יונגען פּנים; שיינ-קייט קעמפּענדיג קעגען מיאוס'קייט.

איך ווייס ניט פאַרוואָס, נאָר עס האָט מיר דערמאָנט אַן אַ דערצעלונג פון דוד פינסקי. ס'איז געווען די מעשה פון אַ מיאוס'-ער מיידעל. זי האָט געהאַט אַן עקלהאַפטען פּנים און קיינער האָט זיך ניט אומגעקוקט אויף איר. אַזוי איז זי באַרויבט געוואָרען פון גליק, פון ליבע און פריינטשאַפט. און קיינער האָט זיך ניט פאַרגע-שטעלט, אַז די מיאוס'ע מיידעל איז געווען געבענשט מיט אַ וואונ-דער-שיינעם קערפּער. איינמאָל האָט איר פאַרצווייפלונג אויסגע-פּלאַצט און זי האָט אין אַן ענגער סאָבוויי-קאַר גענומען רייסען

פון זיך די קליידער און שרייען היסטעריש: „זעט נאָר ווי שיין איך בין, וואָס פאַר אַ צויבערליכען קערפּער איך האָב."

פאַרשטייט זיך, אַז עס איז ניט נויטיג אָנצונעמען אַזוינע מיטלען. די מאָדערנע קליידער — באַזונדערס די אָוונט-קליידער אָדער די זומערדיגע קאָסטיומען ביים ברעג ים — שאַפען גענוג מעגליכקייטען, אַז אַ שיינע פיגור זאָל ניט זיין אומבאַמערקט. אַ גוטע אויג קאָן גלייך דערקענען די ליניעס פון אַ פיגור דורך די פאַלדען פון די ווייבליכע קליידער. און איצט באַגרייפען פילע פרויען, וואָס דאָס מיינט. זיי הויבען אָן צו פילען, אַז פונקט ווען זיי האָבען געזיגט, ווען זיי האָבען זיך אויסגעלערענט אַרויסברייני-גען די בעסטע שטריכען פון געזיכט, הויבען זיי שוין אָן צו פאַרלי-רען די בעסטע געלעגענהייטען. אַ מאַן קאָן אַנטציקט ווערען פאַר אַ זייער שיינעם פּנים, אָבער ווען ער געפינט אויס, אַז ס'איז בלויז אַ צירונג פאַר אַן אומגעלומפּערטען קערפּער, קילט זיך גלייך אָפּ זיין נייגער.

געוויס איז גרויזאַם צו דערציילען אַ פרוי, אַז איר גאַנצע אַרבייט איז אַרויסגעוואָרפען, ווייל זי קאָן ניט איבערמאַכען איר קערפּער און זי מוז זיך צופּאַסען צו איר שיקזאַל. ס'איז אָבער נויטיג צו ציען די אויפמערקזאַמקייט פון דער פרוי צו דעם, אַז שיינקייט איז ניט באַגרענעצט צום פּנים אַליין, און זי מוז מאַכען אַ פאַרזוך צו פאַרשענערען איר קערפּער גלייכצייטיג מיט'ן געזיכט; זי מוז מאַכען פיזישע איבונגען, מאַסאַזשירען, אַכטונג געבען אויף אַלע איינצעלהייטען, כדי אָנצוהאַלטען די בויגזאַמקייט, קראַפט און שיינקייט פון קערפּער.

אָבער מער פאַר אַלץ איז וויכטיג, אַז דער פּנים זאָל זיין צו-געפּאַסט צום קערפּער. אַ קינדערשער פּנים מיט אַ צעקנייטשטען האַלז און איינגעבויגענע פּלייצעס איז ניט נאָר אַן אַבסורד, נאָר ס'איז אויך טראַגיש. יעדע עלטער מוז האָבען איר אויסדרוק — דער פּנים אַזוי גוט ווי דער קערפּער. אַ פּנים מוז אויסדריקען די גאַנצע אָנגעקליבענע ערפאַרונג פון לעבען, און דער קערפּער ווייזט אויך די ערפאַרונג פון מענשען. פונקט אַזוי ווי מיר קאָנען זיך ניט נאַרען, אַפילו ווען דער פּנים ווערט אַ מאַסקע, דערציילט דער

קערפער אויס פון חדר. און דער אמת׳ער סוד פון שיינקייט איז ערליכקייט צו זיך אליין.

איך מיין דא ניט צו פריידינען, אבער איך וויל אונטערשטריי־כען, אז ס׳איז נישטא קיין איין זיכערער וועג צו שיינקייט און אז די מעטאדען פון קינסטליכער באפוצונג זיינען ניט גענוג.

דער אויסדרוק פון פנים

איר האט אודאי געהערט די אלטע מעשה פון דעם חתן, וועלכער האט אהיים געבראכט זיין יונגע כלה צו דער מוטער. די שווינער האט א קוק געטאן אויף דער כלה און האט אויסגעבראכען אין א געוויין: „זון מיינער, וואס האסטו אפגעטאן! זי איז דאך אי בלינד, אי טויב, אי מיאוס און זי הינקט נאך אונטער!“

„כ׳וויים, מאמעשי, נו, איז וואס? עס איז גאר ניט קיין חסרון. אדרבה, דאס זיינען גאר מעלות. אז זי איז בלינד, וועט זי קיין שלעכטס ניט זען; אז זי איז טויב, וועט זי קיין לשון־הרע ניט הערען“ און אז. וו.

נו, ס׳איז שווער צו זיין אזוי אפטימיסטיש ווי דער יונגער חתן פון דער מעשה. עס זיינען דא חסרונות, און טאקע שווערע חסרונות, וואס מען קאן ניט אוועקמאכען מיט דער האנט. און אפילו מיט די קלענערע חסרונות ווילט זיך אויך ניט באריטען. אבער ווער איז עס איננאנצען אן א פגימהלע? אפשר איין פרוי אין א מיליאן קאן ארייננקוקען אין שפיגעל און זאגען צופרידענער־הייט: איך בין פולקאם. אחוץ דעם איז שווער פעסטצושטעלען, וואס עס איז באמת פולקאם, ווייל דאס, וואס מיר רופען אן פול־קאם איז בלויז א שאטירונג פון א געוויסען מוסטער, וועלכער עקזיסטירט באמת נאר אין דער פאנטאזיע.

אן אידעאל פון שיינקייט איז אבער פארט אויפגעבויט געווא־רען. פארשטייט זיך, אז אט דער אידעאל ענדערט זיך פון דור צו דור, פון לאנד צו לאנד. צום ביישפיל: דער אידישער אידעאל

פון ווייבליכער שיינקייט איז די שווארץ-חנ׳עוודיגע, מיט גלאנציגע, שווארצע האָר, שווארצע אויגען, אַ ווייסע, קלאָרע הויט און אַ געוויסע פוילקייט פון פיגור. אידען, איטאַליענער און אפילו פראנצויזען זיינען גיכער געניינט צו דעם וויכען, רונדען טיפּ פון ווייבליכקייט, בעת די ענגלענדער זעען די פאַרווירקליכונג פון זייער אידעאַל אין דעם שלאַנקען, איינגעלשען טיפּ פרוי מיט בלאָנדע האָר און בלויע אָדער גראָע אויגען. אין יאַפּאַן און כינע קוקט מען קרום אויף אונזערע שיינקייט-מאָדעלען. פון דעם אַלעם זעט מען דאָך באַשיינפּערליך, אַז ס׳איז ניטאָ קיין איין פאָרמולע פאַר שיינקייט. עס זיינען בלויז דאָ פאַרשידענע טיפּען און אָפּנייגונגען, און יעדע פרוי קאָן זיין שיין אויף איר אייגענאַרטיגען אופן, וואָס פאַר אַ געזיכטס-ציגען זי זאָל ניט האָבען.

אַ פּנים איז ניט קיין וואקסענע פיגורקע אָדער אַ טויטע מאַסקע. ס׳איז גיכער אַ לעבעדיגע, פולסירענדיגע ווענטעל, הינטער וועלכען עס ליגט באַהאַלטען אַ מענשליכע נשמה. און וויפיל מיר זאָלען זיך ניט נאַרען, אַז מען קאָן אונטערדריקען די אמת׳ע געפילען אין דעם אויסדרוק פון געזיכט, — צום ביישפּיל, ווי מען באַרימט זיך מיט אַ „פּאָוקער-פּנים“ — וועט דער שלייער באַלד אַראָפּפאַלען ביים ערשטען סימן פון אמת׳ע געפילען.

פון דעם, וואָס איך האָב אויבען געזאָגט, דאַרף זיין קלאָר, אַז עס לוינט זיך לחלוטין ניט צו מאַכען אַ פאַרזוך אויסצוגלייכען אַלע געזיכטער, אפילו ווען דאָס וואָלט מעגליך געווען. לאָמיר דאָ באַטראַכטען דעם פאַל פון אַ פרוי, וועמעס פּנים איז זייער ניט רעגעלמעסיג — זי האָט, למשל, הויכע באַקען-ביינער, אַ גרויסע מאָרדע, אַ שווערע קין און אז. וו. מיינט איר אודאי, אַז אַזאַ געזיכט קאָן בשום אופן ניט זיין שיין, מאַכט איר אַ טעות. אַזאַ סאָרט פּנים איז געוויינליך כאַראַקטעריסטיש פאַר אַ פּערזאָן מיט אַ שטאַרקער כאַראַקטער, אַ פעסטען ווילען און אַנטשלאָסענקייט. אַזוי שנעל ווי די פרוי באַגרייפט די באַדייטונג פון איר געזיכט, דאַרף זי בלויז אויספוצען איר פּנים און אים אריינשטעלען אין דער פּאַסיגער ראַם. עס הייסט, אַז זי דאַרף זיך ניט מאַכען פאַר קיין ליאַלקע, ניט שפּילען די ראָלע פון אַן איידעלער פריילין. פּראַקטיש גע

רעדט, טאָר זי ניט אָנווענדען צופיל קאָסמעטישע מיטלען, ווייל דאָס שטרייכט בלויז אונטער די שווערע געזיכטס־שטריכען. די האָר דאַרף ביי איר ניט זיין צופיל געקרייזעלט. הכלל, זי דאַרף זיך אויסלערנען ווי אַזוי צו באַטאָנען אירע אמת׳ע איינענשאַפטען: שטאַרקער כאַראַקטער און אינטעלעקט.

אָדער נעמט אַזאַ ביישפיל: די פרוי מיט אַ רונדען, קליינעם, קינדערישען געזיכט. אַזאַ פּנים ווערט געוויינליך באַגלייט פון אַ ווייכען, נאָכגעביגען כאַראַקטער און אַנדערע אידעלע ווייבליכע שטריכען. עס וואָלט געווען לעכערליך, ווען אַזאַ פרוי זאָל זיך פאַרגלוסטען שפּילען די ראָלע פון אַ געוואַגטען, ענערגישען טיפּ. ניין, ס׳וואָלט ניט געטויגט. די פרוי דאַרף זיך אויסלעבען לויט איר איינענער נאַטור, זיך קליידען אין ווייכע פאַרבען און ליניעס, די האָר פאַרפלאָכטען אין צעפּ אַרום קאָפּ, אָדער אויב זי האָט קורצע האָר, פאַרקעמט אין קליינע, ווייכע קרייזעלאַך.

איר זעט, אַלזאָ, אַז דאָס, וואָס עס קלעפּט זיך ווי אַן אַרבעס צו דער וואַנט פאַר איין פרוי איז ווי אָנגעמאָסטען פאַר אַ צווייטער. די הויפּטזאַך איז, אַז פרויען זאָלען פאַרשטיין זייער איינענעם כאַראַקטער, אַפּשאַצען ווי געהעריג זייער איינענעם פּנים און אויס־נוצען זיינע מעגליכקייטען ביז צום סוף.

אָבער דאָס איז נאָך ניט גענוג — זיי דאַרפען אויך וויסען ווי אַזוי זיך צו קאָנטראָלירען. נעמט די זעלבע ביישפּילען, וועלכע איך האָב אויבען איבערגעגעבען — די ענערגישע פרוי, מיט דער פּירקאַנטיגער מאָרדע און די רונד־פּנים׳דיגע ליאַלקע פרוי. עס איז זייער גרינג איבערצוטראָגען די איינענשאַפטען און זיי ברייני־גען צום אַבסורד. מענשען האָבען פיינט צופיל האַרטקייט און איינגעשפּאַרטקייט, באַזונדערס אין אַ פרוי, אָבער זיי קאָנען אויך ניט פאַרנעמען די לאַקריץ־זיסקייט פון „מלאכים־פּנים׳לעך.“ זיי ווילען בעסער זען אַן אָנגענעמע, האַרמאָניש־מענשליכע פּערזענ־ליכקייט, און דאָס קאָן מען דערגרייכען נאָר דורך אונטערדריקט, דורך זעלבסט־קאָנטראָל. באַזונדערס דאַרף דערצו שטרעבען די אידישע פרוי, ווייל בשעת די אַנגלאָ־זאַקסישע פרויען האָבען שוין

גע׳ירש׳ענט אָדער דערוואָרבען די קונסט פון באהערשען די גע-
פילען, זיינען די אידישע פרויען געניינט נאָכצוגעבען יעדען גע-
פיל. זעלטען ווען זיי מאַכען אפילו א פארזוך צו באהאלטען זייערע
געפילען הינטער דער וואנט פון זייער געזיכט. זיי באווייזען באלד
אויפ׳ן געזיכט יעדען מינדסטען סוד פון דער נשמה, און דער רע-
זולטאט איז ניט אזא גינסטיגער. טרויעריגע פנימ׳ער מיט קניי-
טשען, שארפע ליניעס און אז. וו.

פארשטייט זיך, אז ס׳איז בעסער צו האָבען קנייטשען אויף
דער הויט פון געזיכט, ווי אויף דער נשמה, אָבער א פנים טאָר
ניט ווערען אזוי ווי פייכטע ערד, אויף וועלכער עס בלייבען איבער
די סימנים פון יעדען טראָט. מיר דארפען אויפשטעלען א צאם
אפילו אנטקעגען דעם לעבען אליין, כדי כאָטש ביז א געוויסען
גראד צו ווערען די הערשער איבער אונזערע באוועגונגען און אונ-
זערע געפילען, ווייל סוף-כל-סוף איז די קונסט פון געזיכטליכען
אויסדרוק ניט מער ווי די קונסט פון זעלבסט-קאָנטראָל און אנט-
וויקלונג פון דער נשמה. אויב דער פנים איז דער שפיגעל פון דער
נשמה, דארפען מיר פארשענערען די נשמה, און עס וועט זיך
במילא אָפּלויכטען אין דעם שפיגעל.

קאָליר אין פנים

אז אביסעלע קאָליר אין די באַקען העלפט אסך אויפצולעבען דאָס
געזיכט און פארשענערען דאָס אויסזען — דאָס ווייסט יעדע פרוי.
זי ווייס אויך, אז זומער איז די צייט צוצוקריגען אביסעלע נאטיר-
ליכען פארב פון דער זון, און דערפאר איז זי טאקע אזוי נייגעריג
ארויסצוכאַפּען זיך ערגעץ אין דער קאָנטרי אָדער ביים ים-ברעג
און קריגען א גוטען „סאָנבוירן“. אביסעל קאָליר אויפ׳ן פנים
מאַכט יעדען אויסקוקען יינגער, פריילעכער, צופרידענער — ווער
רעדט נאָר ווען דער קאָליר איז א נאטירליכער און זעט ניט אויס
ווי א פלעק אויף די באַקען.

זומער-צייט קאָן יעדע פרוי אויסזען שיין און געזונט אָן דער הילף פון קאָסמעטיקס. זי דאַרף זיך בלויז פאַרלאָזען אויף דער זון און זען צו קריגען וויפיל זונשיין זי קאָן נאָר, אסך זונ-שיין מאכט שטאַרקער און געזינטער דעם קערפּער. וואָס איז אָבער שייך דער הויט און האָר, מוז מען זיין פאָרזיכטיג און ניט אריבער-כאַפּען די מאָס.

צופיל זונשיין קאָן שעדיגען דער הויט און ברייגנען שלעכטע רעזולטאַטען אויך צו די האָר. ווען די האָר זיינען אויליג, קאָנען די ברענענדיגע שטראַלען פון דער זון מאכען זיי נאָך מער אויליג, און ווען די האָר זיינען טרוקען, וועט די זון זיי נאָך מער אויסטרי-קענען. די האָר ווערען דאַן ווי שטרוי, וואָס ברעכען זיך איבער ביים קלענסטען ריר און אויליגע האָר ווערען אזוי פעט און שווער, אַז מען קאָן זיי אפילו ניט פאַרקאַמען ווי געהעריג. ענליכעס פּאַ-סירט אויך מיט דער הויט ווען מען איז צו-לאַנג אויסגעשטעלט צו דער זון.

עס איז דעריבער נויטיג צו וויסען ווי אזוי אָפּצוהיטען די דאָזיגע צוויי וויכטיגע פאַקטאָרען אין דער שיינקייט פון א פרוי פון באַשעדיגט צו ווערען פון דער זון. איך וועל אייך דאָ אָנוויי-זען אויף עטליכע פּונקטען, וואָס זיינען כדאי צו געדענקען.

ערשטענס, אויב די הויט איז אויליג, דאַרף מען וואַשען דאָס געזיכט עטליכע מאָל א טאָג מיט זייף און וואַסער.

צווייטענס, אויב די האָר האָבען אסך אויל — און געוויינליך גייט אויליגע האָר צוזאַמען מיט אַן אויליגער הויט — איז ראַט-זאַם צו רייניגען זיי מער ווי איינמאָל א וואָך. די „טינקטשור אָוו גרין „סאָופּ“ איז בעסער פאַר אַזעלכע האָר ווי וועלכע עס איז אַנדער שאַמפּו. א קליין פלעשעלע פאַר פינף-און-צוואַנציג סענט וועט קלעקען פאַר איניגע רייניגונגען.

דריטענס, אויב די האָר זיינען טרוקען, איז ניט גוט צו וואַ-שען זיי אָפטער ווי איינמאָל אין צוויי וואָכען. אין דעם פאַל איז דאָס בעסטע צו נוצען דעם צעגאַנגענעם קאַסטיל זייף. די האָר מוז מען אָבער האַלטען ריין דורך באַרשטען זיי צוויי מאָל א טאָג. אוי-

סער רייניגען די האָר, וועט באַרשטען אויך סטימולירען די אויל-דריזען און די האָר וועלען ניט זיין צו-טרוקען.

און פערטענס, פאַר א טרוקענער הויט דאַרף מען נוצען א רייניגונגס-קרים, וואס איז געמאכט פון א גוטען אויל, וואָס זאָל קאָנען געבען נאַרונג דער הויט. מען וועט דאַן אויך ניט דאַרפען מורא האָבען צו לאָזען די קרים אויפ׳ן געזיכט עטליכע שעה צייט. שמירט עס אָן, און זעצט זיך אוועק אין דער זון. וואַשט דערנאָך אָפּ די קרים מיט זייף און וואַסער. אין אָוונט, אויב די הויט איז נאָך אַלץ טרוקען, רייבט איין א קליין ביסעלע קרים פאַר׳ן גיין שלאָפען. מיידט אויס צו קויפען די ביליגערע פעטע קרימס, ווייל זיי קאָנען אמאָל פירען דערצו, אז האָר זאָלען אָנהויבען וואַקסען אויפ׳ן געזיכט.

רו, א ריכטיגע דיעטע, גוטע עקסערסייז און גענוג זונשיין וועלען צוגעבען דעם קאָליר אין די באַקען, וואס יעדע פרוי וויל האָבען. אין די מערסטע פאַלען וועט דאַן ניט זיין נויטיג צו נוצען וועלכע עס איז קאָסמעטיקס. פּוידער ווערט אָבער היינט גענוצט פון כמעט אַלע פרויען, און א קליין ביסעלע פּוידער, ריכטיג אָנגעווענדט, קאָן צוגעבען פיל שיינקייט צו דעם אויסזען.

פּוידער דאַרף אויסגעקליבען ווערען מיט גרויס פּאָרזיכטיג-קייט, לויט די אינדיווידועלע פּאָדערונגען פון הויט און קאָליר. עס האָט ניט קיין טעם אָנצואווענדען א פּוידער, וואָס איז צו-שווער אָדער צו-העל פאַר דער הויט אזוי, אז מען זאָל עס קאָנען באַ-מערקען פון דערווייטענס. מען דאַרף אָנווענדען פּוידער אזוי, אז עס זאָל אויסזען נאַטירליך, ווי א טייל פון דער הויט גופא. עס דאַרף בלויז צוגעבען א גלייכען, גלאַטען אויסזען צום געזיכט, אפילו פון דער נאָענט.

ווען פּוידער ווערט ניט ריכטיג אָנגעווענדעט, קאָן עס פאַר-שאַדען דעם געזיכט. ווען מען וואַשט עס ניט אָפּ וויניגסטענס איין מאָל אין טאָג, קאָן עס אויך פירען צו שלעכטע רעזולטאַטען. די פּוידער פאַרשטאָפּט די פּאָרעס פון דער הויט און עס איז נויטיג זיי אויפצועפענען פאַר׳ן גיין שלאָפען, ווייל דער קערפּער אָטעמט

דורך דער הויט און גיט אויך ארויס דורך די פּאָרעס איבעריגע אוילען.

ווען מען נוצט אָבער ניט צופיל פּוידער, קאָן עס פיל ביי־טראָגען צו דעם געזונט פון דער הויט אזוי גוט ווי צום אויסזען. פּוידער באַשיצט די הויט פון די צו־הייסע שטראַלען פון דער זון. אויסער דעם זאַפּט עס אויך אין זיך איין די איבעריגע אויל, וואָס געפינט זיך אין דער הויט. פּוידער קילט אויך אָפּ דעם געזיכט.

דער באַזיס פון אַלע גוטע קאָסמעטיק פּוידערס איז טאַלקום פּוידער. אַלע פּוידערס וואס אנטהאַלטען „לעד" אָדער „ביזמוט" פאַרשטאָפּען ביז טיף די פּאָרעס און עס הויבען זיך גלייך אָן צו באַווייזען „בלעקהעדס". זיי פאַרגרעסערען אויך די פּאָרעס.

איידער מען ווענדט אָן פּוידער מוז די הויט זיין ריין. ווען די הויט איז זייער טרוקען, איז ראַטזאַם צו נוצען פריהער א דינעם רייניגונגס־קרים און דערנאָך אָפּוואַשען דאָס געזיכט מיט זייף און וואַסער פאַר'ן אָנווענדען פּוידער.

שיינע ציינער — אַ צירונג פאַר'ן פּנים

קיינער צווייפעלט ניט אין דעם, אז שיינע ווייסע ציין זיינען א גרויסער בייטראַג צו דעם אַלגעמיינעם אויסזען. מען וואָלט פיל מענשען גערעכנט באַטראַכטען אַלס שיין, ווען זייערע ציין וואָלטען נאָר ניט געווען געל און אויסגעזען אזוי מיאוס. אויסער דעם האָ־בען דאָקטוירים פעסטגעשטעלט, אז אַסך קראַנקהייטען ווערען פאַר־אורזאַכט פון שלעכטע, פאַרנאַכלעסיגטע ציין. דעריבער איז עס אזוי וויכטיג אויפצופּאַסען אויף די ציין און אויף דעם מויל, און אויך די דאָזיגע אויפפּאַסונג דאַרף מען אָנהויבען פון געבורט אָן און שטרייננג אָנהאַלטען דורכ'ן גאַנצען לעבען.

איידער א בייבי הויבט אָן שניידען ציינדלעך און אויך נאָכ־דעם ווי עס באַקומט שוין אַלע ציין, דאַרף מען וואַשען דאָס מויל וויי־ניגסטענס צוויי מאָל אין טאָג. מען דאַרף ארומוויקלען א פינגער

מיט א שטיקעל וואטע, איינטונקען עס אין א פרישער צעלאָזונג פון באָריק עסיד אין א גלאָז וואסער און מיט דעם גוט אויסוואשען דעם קינדס מויל, שענקענדיג באזונדער אויפמערקזאמקייט צו די יאסלעס און דעם צונג. אזא באהאנדלונג העלפט, אז די ציינדלאך זאָלען דערנאָך אויסוואקסען געזונטע, און ווען די ערשטע ציין זיי־נען שטארק, איז פאראן א מעגליכקייט, אז אויך די פערמאנענטע ציין וועלען זיין אזוי. פון צייט צו צייט איז גוט אויסצוואוואשען דעם קינדס מויל מיט אביסעל „מילך אָוו מאגניזיע״, ווייל דאָס מאכט אומשעדליך די זויערקייט אין מויל, דער גרעסטער שונא פון ציין.

ווען א קינד ווערט דריי יאָר אלט, דארף מען אים אָנהויבען לערנען אליין צו בארשטען זיינע ציין. קויפט אים א ווייך בערשטעל און פירט ביי אים איין א געוואוינהייט צו רייניגען זיינע ציין נאָך יעדען מאָל עסען און אויך פאר׳ן גיין שלאָפען. אמאָל ווערען קינ־דערשע ציין באפלעקט פון מעדיצינען מיט וואָס מען דארף זיי קאָר־מענען, און אין אזעלכע פאלען איז גוט צו געבען די מעדיצין דורך א רער, כדי עס זאל ניט קאָנען קומען אין בארירונג מיט די ציין און פארפלעקען זיי.

די פאָרם פון מויל איז אָפּהענגיג פון דער פאָרם פון די ציינער. קרומע ציינער, וואָס וואקסען צו נאָענט איינער צום צווייטען, קאָ־נען פאר׳מיאוס׳ן דעם גאנצען אויסזען, אויב דאָס ווערט ניט פאר־ריכט אין דער קינדהייט. קינדער וואָס האָבען א געוואוינהייט צו זויגען דעם גראָבען פינגער, פירען אויך איבער די פאָרם פון מויל. דערפאר איז וויכטיג, אז מאמעס זאָלען ניט ערלויבען זייערע קינ־דער צו ענטוויקלען אזא געוואוינהייט. אמאָל, ווען מען האָט מאנדלען, קאָנען מיר ניט אָטעמען ריכטיג, און דאָס שטופּט אויך ארויס די ציינער און פירט איבער דעם גאנצען אויסזען. די מאנד־לען דארפען דעריבער אויסגעשניטען ווערען און דעם קינדס אופן פון אָטעמען פאררירכט ווערען אין צייט.

ביי געוויסע מענשען הערט זיך א שלעכטער גערוך פון מויל. אין די מערסטע פאלען איז פאראנטוואָרטליך פאר דעם — מאָגען פארשטאָפּונג. אמאָל קומט דאָס אָבער, ווייל עס איז פאראן א שלעכ־

טער צאָן אין מויל, און אמאָל, ווידער, ווייסט מען גאָר אינגאנצען ניט צוליב וואָס דאָס קומט. ביז וואַנען מען געפינט אבער אויס, קאָן מען זיך פיל העלפען דורך וואשען דאָס מויל מיט אביסעלע פעפערמינט וואסער און שווענקען אָפּט מיט אן אנטיסעפּטיק.

עס קאָן דאָ אויך באַטאָנט ווערען די וויכטיגקייט פון האלטען גלייך דאָס מויל און ניט בייסען די ליפּען אָדער קרימען דאָס מויל אויף א זייט. אזעלכע געוואוינהייטען מאכען דיק די ליפּען, פירען איבער די פאָרם פון מויל און זיינען בכלל א גרויסע שטערונג אויפ׳ן וועג פון שיינקייט. א נאטירליכער, צופרידענער אויסדרוק אויפ׳ן פּנים און ריינע, גוט-אָפּגעהיטע ציין, זיינען אלץ וואָס איז נויטיג צו געבען אן איינדרוק פון שיינקייט.

אום צו פאַלירען די ציין און אראָפּנעמען פון זיי דעם דינעם פילם, וואָס פאָרמירט זיך געוויינליך דורך דער נאַכט, דאַרף מען זיי באַרשטען רעגעלמעסיג און נוצען דערביי דעם ריכטיגען סאָרט באַרשט. א באַרשט מיט קורצע באַרשט-האָר, אריינגעזעצט אין אָפּגעזונדערטע ביטלען, וואָס זיינען אביסעל העכער אין מיטען ווי ביי די זייטען, איז דער בעסטער סאָרט. עס איז אויך בעסער ווען די באַרשט איז שמאָל און די הענטעל איז אביסעלע איינגעבויגען אין דער ריכטונג פון די באַרשט-האָר. מיט אזא באַרשט קאָן מען דער-גרייכען אלע זייטען פון די ציין, און ווען זי הויבט אָן ווערען אבי-סעל ווייך, דאַרף מען זי גלייך אוועקוואַרפען און קויפען א נייע, אויב ניט, קאָן מען ניט געהעריג פאַלירען די ציין און באַפרייען זיי פון ברעקלאך שפּייז וואָס בלייבען אמאָל ליגען צווישען די ציין.

די ציין דאַרף מען באַרשטען פון אויבען ארונטער, אָנהוי-בענדיג ביי די יאַסלעס און אראָפּגייענדיג איבער די ציין. זייער אינווייניגסטע זייט איז פּונקט אזוי וויכטיג ווי זייער אויסענווייניגסטע זייט. דאָס בעסטע איז, ווען מען באַרשט זיי נאָך יעדען מאָלצייט אזוי גוט ווי ביים אויפשטיין און פאַר׳ן גיין שלאָפען. אויב דאָס איז ניט מעגליך, מוז מען זיי אבער באַרשטען וויינינס-טענס אין דערפרי און ביינאַכט. מען קאָן נוצען אָדער פּודער אָדער פּעיסט, ווי מען וויל און ווי דער דענטיסט רעקאָמענדירט, צוויי מאָל א וואָך איז גוט צו רייניגען די ציין מיט אן אָרענדזש

סטיק איינגעטונקט אין צאָן־פּודער, ווייל דאס מאכט גלאט די ציין און ערלויבט ניט, אז עס זאל זיך אָנקלייבען אויף זיי צופיל טארטער. ווען קינדערשע ציין ווערען אזוי באהאנדעלט, ווערען זיי פארהיט פון שפּעטערדיגע צרות. פון צייט צו צייט איז גוט צו נוצען דענטאל פלאָס אום אויסצורייניגען די ברעקלאך שפּייז פון צווישען די ציין. מיט דעם דארף מען אבער זיין פאָרזיכטיג און ניט איינשניידען די יאסלעס, ווייל ווען מען באהאנדעלט ניט ריכטיג דעם דענטאל פלאָס, קאָן מען מאכען לויז די יאסלעס און פירען דערצו, אז די ציין זאָלען אָנהויבען ארויספאלען.

אויסשווענקען אָפּט דאָס מויל מיט א מילדען אנטיסעפּטיק, איז אויך זייער וויכטיג. אויב עס איז פאראן אסך זויערקייט אין מויל, איז גוט צו נוצען אלס אן אויסשווענקונג פּשוט׳ע זאלץ צע־לאָזען אין ווארימע וואסער. מילק אָוו מאגניזיע איז אויך אויסגע־צייכענט אין אזא פאל.

רעגעלמעסיגע אויפפּאסונג אויף די ציין קאָן ביז א גרויסער מאָס אָפּהיטען זיי פון צעפּוילט ווערען. פאראן אבער מענשען וועמעס ציין זיינען אזוי ווייך, אז זיי ווערען פארפוילט אפילו ווען מען פאסט גוט אויף אויף זיי. דאָס איז אמאָל א ירושה און אמאָל איז דאָס א רעזולטאט פון ניט עסען די ריכטיגע שפּייז. יעדענ־פאלס דארף יעדער איינער באזוכען דעם דענטיסט אלע זעקס חדשים פאר אן אונטערזוכונג און א פולקאָמענער קלינינג (רייני־גונג). אויב די ציין זיינען פון דעם ווייכען מין, דארף מען זיין אן אָפטער גאסט ביים דענטיסט.

די קונסט צו פארשענערען דאָס געזיכט

די פאבריקען פון קאָסמעטיקס זיינען פארנומען — יעדען טאָג זוכען זיי צו געפינען כל־ערליי נייאיגקייטען אויף צו מאכען די פרויען שענער. ערשט דאָ ניט לאנג האָב איך געלייענט וועגען א מין „ריפלעקאָגראף“. דאָס איז אזא מין גרויסער קאסטען אין וועל־

כען עס שפּיגלען זיך אָפּ די פּנים׳ער פון געוויסע מואווי סטאַרס, ווי קאנסטאנס בענעט, נאָרמא שירער, דזשין האַרלאָו, דזשין פּאר-קער און אנדערע.

די געשטאַלטען ערשיינען פאר אייך אויף א דורכזיכטיגען לייווענט. דורך א מין עלעקטרישען קונץ לייכט אויך אויף אויפ׳ן זעלבען לייווענט אייער אייגען געזיכט. דער מענש, וואָס אָפּע-רירט די מאשינקע האלט אין איין דרייען, עס שווימען אויף פאר אייך איינער נאָכ׳ן אנדערען די פּנים׳ער פון די אקטריסעס, ביז איר געפינט אָט יענע, וועמעס געזיכט-צוגען זיינען ענליך אויף אייערע, און דעמאָלט דערציילט מען אייך, אז איר קענט צופּוצען אייער פּנים, אז עס זאל זיין כמעט דאָס איינענע ווי די סטאַר וועמען איר האָט אויסגעקליבען.

איך צווייפעל אבער זייער, צי פילע פון אייך וואָלטען געקענט געווינען פון אזא מין קונציגען מיטעל צו פאַרשענערען אייער אויסזען. איך האלט נאָך אלץ, אז אויב איר וועט נאָכפאָלגען אלע רעקאָמענדאציעס, וואס איך האָב געמאכט בנוגע צו א היגיענישען אַרט לעבען, אויב איר וועט גוט אכטונג געבען אויף אייער הויט און האָר און אויפפּאסען אויף אייער דיעטע, וועט איר זיך ווייניג-וואָס דארפען זאָרגען וועגען דער קונסט פון קאָסמעטיקס. אזוי אָבער ווי מערסטע פרויען מיינען, אז זיי נויטיגען זיך דוקא אין קינסטליכע מיטלען, איז כדאי זיך אויסצולערנען ווי דאָס אָנצו-ווענדען עס זאל האָבען די געוואונשענע ווירקונג.

ס׳איז א באקאנטער פאקט, אז אמעריקאנער פרויען באַנוצען זיך מיט מער קאָסמעטישע פּראָדוקטען, ווי די פרויען פון יעדען אנדערען לאנד. אין פריהערדיגע דורות האָבען נאָר אקטיאָרען און אדעללייט אָנגעווענדט קינסטליכע מיטלען כדי צו שאפען די אילוזיע פון א שענערען פּנים. זיי האָבען אבער פארשטאַנען ווי אזוי דאָס צו טאָן. דער צוועק פון „מעיק-אפּ" איז נאָכצומאכען די נאַטור. מען טאָר זיך קיינמאָל ניט אָנשמירען, אז יעדער איי-נער זאָל דערקענען, אז עס איז ניט נאַטירליך. אויב עס איז יאָ קענטיג, קענט איר זיכער זיין, אז ניט נאָר וועט עס ניט צוגעבען קיין חן צו דער פרוי, נאָר עס וועט נלייכצייטיג שעדיגען איר הויט.

לערענט זיך אויס די סודות פון דער קונסט פון אַנווענדען שמינקע, ליפּ-פאַרב און פּאודער, און דעם ריכטיגען אופן ווי אזוי אָפּצו-ווישען די אלע זאכען. קויפט דאָס בעסטע, וואָס ס׳איז דאָ אויפ׳ן מאַרק, און דאָס מיינט ניט דוקא די טייערסטע פּראָדוקטען. דער-ווייל ניט גוט אכטונג אויף אייער הויט אזוי, אז איר זאָלט עס אינגאנצען דארפען אויף כּפּרות.

אסך פרויען, באזונדערס די, וועלכע וואוינען אין גרויסע שטעט, האָבען געלבליכע הויט, צוליב דעם רויך און געזאָלין וואָס זיי אָטעמען איין פון דער לופט. נאָך א סיבה איז דאָס, וואָס זיי כאפּען איבער די מאָס מיט קרים און שמינקע און זיי פארנאכלעסי-גען דעם אלטען מיטעל פון זייף און וואסער. פארגעסט ניט אָן דעם אלטען ווערטעל: „שיינקייט שאפט ליבע; ריינליכקייט האלט עס אָן“. און אויסטייטשען דעם צווייטען טייל פון ווערטעל קאָן מען אויף צוויי אופנים: ריינליכקייט האלט אָן די ליבע, אָדער עס פּרעזערווירט די שיינקייט. לויט מיין מיינונג, זיינען ביידע אויסטייטשונגען ריכטיגע. און קיין זאך קען ניט פארנעמען דעם פּלאץ פון זייף און וואסער, ווען עס האנדעלט זיך וועגען ריינ-ליכקייט.

באזע-קרעם איז גאָרנישט אזוי וויכטיג, ווי מערסטע מענשען גלויבען. קאָסמעטיק-קינסטלער באנוצען זיך גאָרניט מיט קיין באזע-קרעם. צופיל שמינקע איז געפערליך פאר דער הויט, ווייל עס שטאָפּט אָן די פּאָרעס. אויב איר האָט א טרוקענע הויט, איז ראַטזאם צו באנוצען א גוטע קלעפּשמינקע אָנשטאָט א טרוקענע. ווענדט די שמינקע אָן אויף אזא אופן: רייבט קוים אָן די שפּיץ פינגער אָן דער שמינקע. ווישט אָפּ פון די פינגער דעם גרעסטען טייל פון דער שמינקע און דערנאָך לייגט עס צו צום פּנים זייער לייכט דאָרטען, וואו ס׳איז נאטירליך פאר אייך צו האָבען פּאַרב אין די באקען. די צרה מיט די מערסטע פרויען איז, וואָס זיי נעמען ניט אין אמבאטראכט זייער נאטירליכען קאָליר אָדער די פּאָרמע פון געזיכט. דערצו מאכט זיך, אז נאָכדעם ווי זיי זיינען פארטיג מיט דער אָפּעראציע צעשפּילט זיך ביי זיי די נאטירליכע פּארב און מען באמערקט, אז די שמינקע איז אויף איין פּלאץ און די אמת׳ע

פארב גאָר אויף אַן אנדער פלאַץ. בכלל דארף מען אָנווענדען די שמינקע גאנץ הויך אויף די באקען, אזוי, אז עס זאָל ביס-לעכווייז ווערען העלער ביז עס פארשווינדט אינגאנצען. עס טאָר בשום אופן ניט זיין א פלעק, וואָס טיילט זיך דייטליך אָפּ פון דעם איבעריגען טייל באַק. קלעפּשמינקע האלט זיך אויפ׳ן געזיכט א גאנצען טאָג, און אויב עס איז א גוטער סאָרט, וועט עס ניט אָפּ-קריכען אפילו ווען די הויט ווערט פייכט.

אז איר זייט שוין פארטיג מיט דער שמינקע, באשטויבט לייכט דעם פּנים מיט א פּאודער, וואָס פּאסט זיך פאר אייער הויט. עס זיינען פאראַן כל-ערליי פּאודערס. זעלטען ווער עס קען זיך ער-לויבען צו נוצען ווייסע פּאודער. פאר דער דורכשניטליכער הויט איז אמבעסטען קרעם אָדער הויט-קאָליר („פלעש-קאָלאָר״). פאר א טונקעלער הויט איז גוט „ראשעל״. אויב איר ערוואַרט צו גע-פינען זיך אין אָוונט אונטער דער שיין פון שטארקע עלעקטרישע לאָמפּען, למשל, ביי א באָל, איז גוט א לאַווענדער קאָליר. דער קאָ-ליר פון דער פּאודער איז זייער וויכטיג. צום ביישפיל, אויב איר האָט א גרויסע אָדער א לאנגע נאָז און איר באשמירט זי מיט א פּאודער וואָס איז צו-העל, וועט זי אויסזען נאָך גרעסער. פון דער אנדער זייט, אויב איר באנוצט א „פלעש״ אָדער קרעם קאָליר, וועט עס ניט זיין אזוי קענטיג.

מערסטע פרויען שמירען אָן דעם פּאודער מיט „פּאָפּס״. מיר שיינט, אז וואטע איז בעסער, ווייל ס׳איז אי ריינער, אי ביליגער. איר קענט אלעמאָל האָבען אָנגעגרייט אין אייער האנט-טאַש אָדער אין אייער פּאודער-קעסטעל אין דער היים א ריינע שטיק וואטע. ווענדט אָן איין שטיקעל אויף אָפּצואווישען די פּאודער און אן אנדער שטיקעל אויף אָנצושמירען עס.

ליפּ-שמינקע דארף שטענדיג זיין דער זעלבער קאָליר ווי די באַק-שמינקע. טאָמער איז עס פון אַן אנדער קאָליר, זעט זיך עס צופיל אָן ביים שיין פון טאָג, כאָטש ביי זיך אין צימער וועט איר עס אפשר ניט באמערקען. מאכט ניט קיין פארזוך צו בייטען די פאָרמע פון אייער מויל, ווען איר ווענדט-אָן „ליפּ-סטיק״. נוצט עס גיכער אויף צו מאכען די ליפּען אביסעל רויטער. נאָכדעם ווי איר

זייט פארטיג, ווישט אָפּ דעם גרעסטען טייל דערפון, ווייל עס איז שווער צוצוטרעפען מיט דער ריכטיגער מאָס, און געוויינליך שמירט מען אָן פון אָנהויב צופיל. מערסטע פרויען דארפען גאָרניט קיין פארב אויף די ליפען, נאָר, אז זיי מאכען שוין אָן אָנהויב, דוכט זיך זיי אויס, אז אָן דעם זיינען די ליפען בלאס. בלאסע ליפען קו־מען מערסטענס פון בלוט־אָרימקייט, און דאָס קען מען נאָר פאר־ריכטען דורך פארבעסערען דעם געזונט און ניט דורך אויסער־ליכע מיטלען.

שווערער פון אלץ איז צוצופוצען די אויגען, און בכלל איז עס אן איבעריגע זאך. אריינגעגראָבענע אויגען דארף מען גאָרניט טשעפען, ווייל עס מאכט זיי אויסזען נאָך טיפער. אויב די אויגען זיינען אבער זייער קענטיג אָדער גרויס, קען מען זיי פארשענערען מיט אביסעל אויגען־„טאָטען". אויב די וויעס און ברעמען זיינען זייער בלאס, מאכט עס דעם פנים אויסזען טעמפּ און אומאינטע־רעסאנט, און דעמאָלט איז כדאי זיי צו מאכען טונקעלער. אויב איר זייט א בלאָנדינקע, געדענקט, אז אייערע ברעמען און וויעס דארפען זיין ברוין און ניט שווארץ. טאָ שאפט זיך איין דעם ריכטיגען פינזעל. אויב איר באנוצט עפּעס פאר די וויעס, זייט באזונדערס פאָרזיכטיג דערמיט, און זעט צו קריגען א פיינעם בארשט, מיט וועלכער איר זאָלט קענען צולייגען די „מאסקארא" זייער גלאַט. אויב איר ווענדט־אָן אביסעל צופיל, קען עס נאָך ארונטעררינען אויף די באקען ווען איר לאכט. איז היט זיך, ווייל ווער ווערט לייקענען, אז א הארציגער געלעכטער איז בעסער אין אלע הינזיכטען ווי דער בעסטער געזיכט־פוץ?

אַ געזיכט־מאַסאַזש

די הויט פון געזיכט איז זייער דעליקאט און צארט, און אזוי ווי יעדע אנדערע סענסיטיווע זאך, רעאגירט זי גלייך אויף וועל־כער עס איז באהאנדלונג. אויב מען האָט, למשל, א געוואוינהייט

פון קנייטשען דעם שטערען בשעת מען טראכט אָדער מען איז פאַרזאָרגט, וועט זיך מיט דער צייט ענטוויקלען א שטענדיגער קנייטש. אזוי אויך אויב מ'האָט א טבע צו זיצען אָנגעשפּאַרט מיט דער האַנט אויף דער באַק, וועט עס ניט געדויערן לאַנג און מען וועט באמערקען טיפע קנייטשען אין פּנים.

עס איז דעריבער וויכטיג צו וויסען, וועלכע באַוועגונגען צו נוצען ביים וואשען דאָס געזיכט מיט זייף, און הויפּטזעכליך ביים אָנווענדען קרים, ווייל די ניט-ריכטיגע באהאנדלונג וועט זיכער ענטוויקלען קנייטשען, און דאָס איז א זאַך, וואָס יעדע פרוי וויל פאַרמיידען.

נעמט אָן אביסעל קרים אויף די שפּיץ פינגער און לייגט עס ארויף אויפ'ן געזיכט מיט א באַוועגונג פון דער מאָרדע ביז צו די אויגען און דערנאָך פון דער נאָז ביז צו די אויערען. רייבט אזוי איין די קרים פאַר א פינף-זעקס מינוט, סטימולירענדיג דערביי די בלוט-צירקולאַציע. נעמט דאַן אראָפּ די קרים מיט א וואַרימען, ווייכען טוך אָדער מיט די ספּעציעלע בויגענס פּאַפּיר, וואָס ווערען איצט פאַרקויפט פאַר דעם צוועק, און זעט, אז עס זאָל ניט בלייבען קיין צייכען פון קרים אויפ'ן געזיכט. איצט נעמט א שטיקעל וואַטע, נעצט עס גוט איין אין קאַלטע וואַסער, און ווישט דערמיט ארום דאָס פּנים. די קאַלטע וואַסער וועט העלפען צומאַכען די פּאָרעס פון דער הויט, וואָס די קרים האָט געעפענט און אויסגע-רייניגט. פאָלגט דאָס נאָך מיט אביסעל „וויטש הייזעל", אויך אָנגעווענדעט מיט א שטיקעל וואַטע, און צום לעצטען מיט א שטי-קעל אייז, איינגעוויקעלט אין א ווייכען האַנטוך.

דאָס איז, אומגעפער, די באהאנדלונג, וואָס איר וועט באַ-קומען אין ביוטי פּאַרלאָר, און איר דאַרפט עס מאַכען פאַר א מייל פון אייער טעגליכער געוואוינהייט יעדען אָוועט, פאַר'ן גיין שלאָ-פען. דאָס איז דער בעסטער וועג אויסצורייניגען די הויט פון דעם שמוץ, און יעדע פרוי ווייסט, אז זי מוז האָבען א פולשטענדיגע ריינע הויט אויב זי וויל זיין שיין און אנגענעם.

עס איז זייער גוט ארויפצולייגען די קרים אויף אייער פּנים איידער איר נעמט א וואַרימע באָד. די דאַמף פון דער וואַסער

עפענט ברייטער די פּאָרעס פון דער הויט און מאכט עס גרינגער אַרויסצונעמען פון זיי די שמוץ און שטויב. נאָך דער באָד קאָנט איר אַראָפּנעמען די קרים לויט די אויבען אָנגעגעבענע אינסטרוק-ציעס.

געדיינקט, אַז די הויט, וואָס איז אויליג פאָדערט אַ לייכטע קרים, אַ קרים, וואָס ענטהאַלט ניט קיין סך אויל, און פאַרקערט, די טרוקענע הויט נויטיגט זיך אין אַ שווערער, אויליגער קרים.

דאָס פּנים איז ניט נאַקעט

יעדע פרוי טראַכט, ווי צו קליידען דעם קערפּער, אבער זייער ווייניג פרויען ווייסען, אַז מען דאַרף זיך אויך פאַרטראַכטען ווי צו „קליי-דען דעם פּנים". איך האָב דעם אויסדרוק געהערט פון אַן איינ-פאַכער פרוי, וועלכע האָט זיך צו מיר געווענדט מיט פאַרזאָרגטע אויגען, איך זאָל איר ראַטען וועגען איר „מעיק-אַפּ". זי איז גראָד געווען אַן אָנציהענדע יונגע פרוי מיט אַ פרישען, קלאָרען געזיכט.

האָב איך איר געפרעגט, צו וואָס זי דאַרף עס האָבען. „איי-ערע באַקען האָבען דאָך אַזאַ נאַטירליך פיינעם קאָליר. צו וואָס באַדאַרפט איר די אַלע איבעריגע זאַכען?" איך האָב זיך פאַנאַנ-דערגעלאָזט וועגען די פאַקטען פון היגיענע, ווי אויפצופאַסען אויפ'ן פּנים, אַזוי אַז מען זאָל קענען אויסקומען מיט זייער ווייניג קאָסמעטיקע.

די פרוי האָט זיך גוט איינגעהערט, און ווען איך האָב גע-מיינט, אַז איך האָב איר שוין איבערצייגט, האָט זי מיך איבער-ראַשט מיט אַזאַ ענטפער: „יאָ, דאָס איז אַלץ אמת און איך וועל פּרואווען נאָכפאָלגען אייערע עצות. אבער ווי אַזוי קען איך פאָרט אַרויסגיין אָן „מעיק-אַפּ, באַזונדערס אין אָווענט? איך פיל, אַזוי ווי מיין פּנים וואָלט געווען נאַקעט, און איך מוז פּשוט קליידען מיין פּנים".

נאָך אלעמען, איז פוצען דעם פּנים א פּראגע פון געוואוינ־הייט. די מאָדערנע פרוי איז אזוי דערצויגען, אַז זי מוז צודעקען איר געזיכט, פּונקט אזוי ווי די אמאָליגע פרוי פלעגט פארהוילען איר פּנים מיט א שלייער.

דער ערשטער און וויכטיגסטער כלל איז אָנצוואווענדען קאָס־מעטיקע מיט א מאָס. וואָס ווייניגער, אַלץ בעסער. געזונט איז וויכטיגער אפילו פון שיינקייט. טאָר מען דערפאר ניט באנוצען קיין זאך, וואָס קען זיין שעדליך פאר דער הויט.

צווייטענס, דארף מען האבען אין זינען די מאָדע. ניט נאָר זיינען פאראַן מאָדעס אין קליידונג און פריזור, נאָר עס זיינען אויך פאראַן מאָדעס אין פוצען דעם פּנים.

א געוויסער שטריך פון א געזיכט קאָן באהאַלטען ווערען דערמיט, וואס מען שאפט שאָטענס, אזוי ווי אין צייכנען אָדער מאלעריי. צום ביישפּיל, אז די נאָז ווארפט זיך צופיל אין די אויגען, דארף מען אָנווענדען טונקעלע קאָסמעטיקע פוןביידע זייטען נאָז און אין צענטער א העלערע קאָסמעטיקע. אויב מען האָט א טאָפּעלטע מאָרדע, אָדער עס זעט זיך בכלל צופיל אָן, קען מען שאפען א שלאַנקערען עפעקט דערמיט, וואָס מען מאכט די האלז צוזאמען מיט דעם אונטערשטען טייל טונקעל פון ביידע זייטען, און מען מאכט עס הארמאָניש מיט די באַקען און ליפּען.

מאסקארא ווערט אָנגעווענדעט אויף די וויעס מיט קליינע באוועגונגען פון בערשטעל אנשטאָט מיט א גלייכער, שטרענגער ליניע. שאָטענס פאר די אויגען קען מען מאכען אויפ׳ן ראַנד פון די אויבערשטע אויגען־דעקלאך און איינארבייטען ביז׳ן אויסער־ליכען ברעג. ליפּ־פאַרב שמירט מען אָן מיט א פאָרזיכטיגער ליניע, כדי צו אונטערשטרייכען די רונדע, פולע ליניעס. ווען דער אינערליכער טייל איז פארטיג, לייגט אריין א שטיקעל „קלינעקס" צווישען די ליפּען און פּרעסט זיי צוזאמען כדי צו באַזייטיגען דעם איבערפלוס.

דער פּרינציפּ איז צו באנוצען די טונקעלע קאָסמעטיקע, כדי אָפּצוואווענדען די אויפמערקזאמקייט און די העלערע אָדער ווייסע — אויסצומעקען גריבעלאך און צוצודעקען ליניעס און אויגען־גע־

שווילאכץ. מען קאָן אָנווענדען אביסעל שמינקע אויף די אויגען-דעקלאך אין אָוועגט, כדי צו באהאלטען ליניעס פון מידקייט.

דער דריטער כלל איז, אלעמאָל צוצופּאסען די קאָלירען פון דער געזיכטליכער באפּוצונג מיט דער פארב פון די האָר, הויט און אויגען.

די אלע פּראקטישע רעקאָמענדאציעס באווייזען איין זאך — דער הויפּט צוועק פון פּוצען דעם פּנים איז צו הארמאָנירען און איינארבייטען די קאָלירען פון פּנים אויף אזא אופן, אז מען זאָל אונטערשטרייכען איין געזיכטצוג און טיילווייז פארדעקען א צווייטען. דאָס איז א גרויסע קונסט, מיט וועלכער עס גיבען זיך אָפּ ספּעציעלע מענשען אין דער טעאטער-וועלט. ס׳איז ניט קיין איינפאכע ארבייט, ווייל מען דארף דערצו האָבען אן אויג פאר קאָלירען און ליניעס, א חוש פאר פּראָפּאָרציע און א פיינעם קינסטלערישען געשמאק.

דער הויפּט געדאנק איז, אז די קאָסמעטיקע זאָל זיך כמעט ניט אָנזעען. מיט אנדערע ווערטער, מען דארף קליידען דעם פּנים אזוי, אז דער צושויער זאָל נאָר באמערקען די עפעקטען, אבער ניט די ארבייט גופא.

ס׳איז זייער ליכט איבערצוטרייבען, ווען מען פּוצט דעם פּנים — א צו טיפער קאָליר, א צו שטארקע שאטירונג פון רויט אָדער ווייס, און עס ענדערט זיך דער גאנצער פּנים צוזאמען מיט׳ן אויסדרוק. א גאנץ שיינע פרוי קען ווערען וואולגאר און אפילו מיאוס, ווען זי שמירט אָן צופיל פארב, שמינקע אָדער פּאודער.

קאָמבינאַציע פון קאָלירען

א טונקעלער, זון-פארברענטער פּנים איז פּראכטפול אין זומער-צייט, ווען מען טראָגט שיינע קליידער פון אלערליי פּאָסטעל קאָלירען. ווען עס קומט אָבער אָן דער ליבער אָסיען און מען הויבט-אָן צו טראָגען טונקעלע קאָלירען, ווי גרין און בלוי, און ברוין און

שווארץ, דאָן איז שוין צייט, אַז דאָס פּנים זאָל זיין ווייס. ווינ-טערדיגע קליידער פּאָדערען אַ ווייסען געזיכט אַלס קאָנטראַסט צו זייערע טונקעלע קאָלירען.

עס נעמט אַביסעל צייט ביז וואַנען אַן אָפּגעברענטער פּנים קריגט צוריק דעם נאַטירליכען קאָליר, און דורך דער צייט באַקומט מען געוויינליך אַ מאָדנעם געלען קאָליר, וואָס גיט איינעם כּמעט אַ קרענקליכען אויסזען. כּדי אויסצומיידען אַזאַ ניט-שיינעם צו-שטאַנד פון דער הויט, איז ראַטזאַם אָנצואווענדען עפּעס, וואָס זאָל שנעל ווייס מאַכען דעם פּנים. עס זיינען פאַראַן גאָר אַסך אַזעלכע מיטלען, אָבער דער בעסטער פון זיי אַלע, האַלט איך, איז פּשוט'ע פּוטערמילך. דאָס איז גוט ניט נאָר פאַר דעם קאָליר פון געזיכט, נאָר אויך פאַר דעם אַלגעמיינעם צושטאַנד פון דער הויט. מען לייגט צו די פּוטערמילך מיט אַ שטיקעל וואַטע און אין אַ ווייכע אַרום ווישט מען אָפּ די הויט מיט אַ ווייכע טיכעל. דערנאָך וואַשט מען גוט אָפּ דעם פּנים מיט זייף און וואַסער. עס פאַרשטייט זיך, אַז דאָס איז גוט ניט נאָר פאַר'ן פּנים, נאָר פאַר'ן האַלז און די אָרעמס אויך.

אָנהויב ווינטער געפינען מערסטע פרויען, אַז זייער הויט איז דורכ'ן זומער געוואָרען פיל אַנדערש. ביי אַסך איז עס טריקענער ווי געוויינליך. ביי אַנדערע האָבען די גרויסע היצען אַרויסגעבראַכט מער אויל אויפ'ן געזיכט.

פאַר אַלע אַזעלכע פרויען האָב איך איין גוטע עצה — זשאַ-לעוועט ניט קיין זייף און וואַסער. וואַשט דאָס געזיכט אַזוי אָפט ווי עס איז נאָר מעגליך, עס מאַכט ניט אויס צי די הויט איז טרוקען אָדער אויליג. דערוויילע איז נאָך ניט געפונען געוואָרען קיין מיטעל, וואָס זאָל רייניגען אַזוי גוט די הויט ווי פּשוט'ע זייף און וואַסער. נוצט אַ גוטע זייף און שווינקט אַלעמאָל אָפּ דעם פּנים מיט קאַלטע וואַסער.

אויב די הויט איז טרוקען געוואָרען, קאָן מען אָבער ניט אָפּ-קומען מיט אַזאַ פּשוט'ע באַהאַנדלונג. אַ פרוי וואָס האָט אַ טרו-קענע הויט, דאַרף נוצען אָפּט קרים — אַ גוטע געזיכט-קרים, וואָס

זאָל ניט זיין פעט, נאָר זאָל צעגיין גלייך, ווי מען לייגט עס צו צום פנים. די דאָזיגע קרים דארף מען איינרייבען אין דער הויט דריי-פיר מאָל א וואָך. אויב מען פילט, אז די קרים מאכט וואקסען האָר אויפ׳ן געזיכט, דארף מען אלעמאָל אראָפּשווענקען די קרים פון פנים מיט קאלטע וואסער. דאָס וועט איבערלאָזען נאָר א קליין ביסעל אויל אין די פּאָרעס פון דער הויט, און עס וועט זיין ווייך. אין דער פרי קאָן מען וואשען דאָס געזיכט מיט זייף און וואסער, כדי אראָפּצונעמען איינגאנצען יעדען טראָפּען פעטס. אויב מען קאָן צולייגען א שטיקעל אייז נאָך דעם, איז אודאי גוט. זעט אָבער, אז די אייז זאָל זיין איינגעוויקעלט אין א טיכעל. אין אזא פאַל איז עס פיל געזינטער פאר דער הויט צו נוצען אייז, ווי צו נוצען וועלכע עס איז „אסטרינדזשענט“.

א גאנץ אנדערע מעטאָדע דארף אָנווענדען די פרוי, וועמענס פנים איז געוואָרען אויליג דורכ׳ן זומער. זי טאָר זיך ניט ער-לויבען צו נוצען קרים אָפט, ווייל יעדע קרים, ווי גוט עס זאָל ניט זיין איז פאָרט געמאכט פון אויל און פעטס. דארף מען זיך דארי-בער פארלאָזען אין אזא פאַל מייסטענס אויף זייף און וואסער. אָלס אַן „אסטרינדזשענט“, וואָס זאָל צומאכען די פּאָרעס און זיי אויך פארקלענערען, דארף מען נוצען „וויטש-העיזעל“. די „וויטש-העיזעל“ איז באזונדערס ווירקזאם ווען מען נעצט איין מיט דעם א טיכעל, און מען וויקעלט דערנאָך איין אין דער טיכעל א שטיקעל אייז.

מען טאָר קיינמאָל ניט לאָזען קרים אויף אַן אויליגער הויט פאר א לאנגער צייט, זיכער ניט איבער נאכט. יעדעס מאָל ווען מען ווענדט אָן קרים, דארף מען עס גלייך אָפּווישען און אָפּשווענ-קען דעם פנים, אויב ניט וועלען די פּאָרעס ווערען גרעסער און עס וועט אויך אָנהויבען וואקסען האָר אויפ׳ן געזיכט. די קרים דארף אויך ניט זיין אזוי פעט, אז עס זאָל פארלייגען די פּאָרעס און שאַ-פען „בלעקהעדס“. אלזאָ, פאר אַן אויליגער הויט דארף מען האָ-בען א לייכטע קרים און עס איז גענוג צו נוצען עס איין מאָל א וואָך.

אויב איר ווילט לכבוד יום-טוב מאכען זיך א גוטען געזיכט-

מאסאזש, וואס זאָל סטימולירען אייער הויט און מאַכען אייך אויס-
זען פריש און שיין, קאָנט איר עס טאָן אויף פאָלגענדען אופן:

קלייבט אויס א צייט ווען איר זייט פריי און קאָנט זיך אָפּ-
געבען איינגאנצען מיט פארשענערען אייער אויסזען. עס מאכט
ניט אויס, צי דאָס איז אין דער פרי, נאָכמיטאג אָדער אין אָוונט.
זעט נאָר צו האבען גענוג צייט, כדי איר זאָלט זיך ניט דארפען
איילען, נאָר איר זאָלט זיך בשעת-מעשה קאָנען פאָלשטענדיג אָפּ-
רוהען.

נעמט אייער רייניגונגס-קרים און רייבט עס איין אין דער
הויט. לייגט זיך אוועק אין בעט, כדי פאָלקאָם אָפּצורוהען אייער
קערפּער, און מאַסאַזשירט לאנגזאם אייער געזיכט פאר צען אָדער
פופצען מינוטען.

איצט גרייט צו א הייסע וואנע. איידער איר טרעט אריין אין
דער וואנע, ווישט גוט אָפּ די רייניגונגס-קרים און ווענדט אָן אבי-
סעל „נאַרישינג" (נארהאפטס) קרים. מאַסאַזשירט אייער פּנים
מיט דער קרים די גאנצע צייט וואָס איר זיצט אין דער וואנע. אויב
איר האָט קנייטשען, גלעט זיי אויס מיט די פינגער און ציט די
הויט לאנגזאם ביז וואנען אייער געזיכט ווערט גלאַט. זייט דערביי
פאָרזיכטיג, ניט אויסצוציהען די הויט.

ווען איר טרעט ארויס פון דער וואנע, ווישט אָפּ די קרים
פון געזיכט. איצט טונקט איין א שטיקעל וואטע אין ווארימע
וואסער און ווישט ארום אייער פּנים, כדי אראָפּצונעמען די אי-
בערגעבליבענע פעטס. נעצט איין די וואטע אין קאַלטע וואסער
און ווישט נאָכאמאָל איבער אייער פּנים. איצט ווענדט אָן די אייז.
לייגט עס צו פאר וויינינגסטענס פינף מינוט. רייבט ניט די הויט
מיט דער אייז, נאָר לייגט עס צו צו אלע טיילען פון געזיכט פאר
א פּאָר מינוט. פאר אויליגע הויט נוצט די אייז צוזאמען מיט די
„וויטש-העיזעל", ווי מיר האָבען אייך אויבען אָנגעוויזען.

איצט רוט זיך אָפּ אויף א ווײַלע. אויב איר קאָנט, כאַפּט א
דרעמעל, איר וועט שפּעטער פילען אסך פרישער און מונטערער.

אזא געזיכט-באהאנדלונג איז גוט פאר יעדען איינעם, אפילו

פאַר דער פרוי וואָס האָט אַ נאָרמאַלע הויט. און עס איז גוט ווען מען טוט עס יעדע וואָך, ווייל עס וועט האַלטען די הויט אין אַ ריינעם, ווייכען און שיינעם צושטאַנד.

קנייטשען אויפ׳ן פּנים

יעדע פרוי האָט פיינט קנייטשען אויפ׳ן געזיכט. זי שרעקט זיך פאַר דעם אפילו מער ווי פאַר גרויע האָר. אַ סימן האָט איר, אַז אַזוי שנעל ווי אַ פרוי באַמערקט קנייטשען אויף איר פּנים, הויבט זי גלייך אָן צו זאָרגען זיך וועגען דעם און אויסזוכען אַלער-ליי מיטלען, כדי פּטור צו ווערען דערפון.

קנייטשען זיינען פאַראַן צווייערליי: אַזעלכע, וואָס מען קאָן אויסגלעטען, און אַזעלכע, וואָס מען קאָן בשום-אופן ניט אויס-גלעטען. עס זיינען פאַראַן פּערמאַנענטע געזיכט-שטריכען, וואָס זיינען אַ ירושה-זאַך אין געוויסע פאַמיליעס, און זיינען פּונקט אַזוי כאַראַקטעריסטיש פאַר דער פאַמיליע, ווי אַ געוויסער קאָליר אויגען און האָר. אַמאָל קאָן אַ לאַנגע פּעריאָדע פון צער אָדער קראַנק-הייט איינקריצען אַזעלכע טיפע קנייטשען אין געזיכט, אַז עס איז דערנאָך אוממעגליך זיי אַראָפּצונעמען. אין געוויינליכע פאַלען זיי-נען אָבער קנייטשען אַ רעזולטאַט פון אַן אינערליכער צעשטע-רונג. גליקליכערווייז איז מעגליך אַזעלכע קנייטשען איינגאַנצען אָפּ-צומעקען, אַזוי, אַז עס זאָל קיין שום צייכען פון זיי ניט בלייבען.

פרויען וואָס האָבען קנייטשען פון דעם פּערמאַנענטען סאָרט מאַכען אָפט אַ טעות פון אָנווענדען פאַרשיידענע מיטלען, כדי זיי אויסצוגלעטען. לײדער איז דאָס אַן אוממעגליכע זאַך, פּונקט אַזוי ווי עס איז אוממעגליך פאַר איינעם צו בייטען דעם קאָליר פון זיינע אויגען אָדער די פאָרם פון זיין נאָז. ווען אַ פרוי באַמערקט, אַז עס איז נאַטירליך פאַר איר פאַמיליע צו האָבען קנייטשען אַרום די אויגען אָדער טיפע ליניעס אַרום מויל, דאַרף זי דאָס אָנערקענען אַלס אַ געוויינליכע דערשיינונג און גלייך פאַרגעסען וועגען דעם.

וואָס וויינינגער אויפמערקזאַמקייט זי וועט שענקען דערצו, אַלץ גע-זינטער וועט דאָס זיין פאַר איר. ווען זי זאָל זיך אָנשטאָט דעם אָפּגעבען מיט דעם צושטאַנד פון איר הויט און זען, אַז עס זאָל זיין קלאָר און ריין און גלאַט, וועט מען די זאַכען באַמערקען פיל שנע-לער ווי די קנייטשען. אַזעלכע קנייטשען האָבען סיי-ווי די מעלה, וואָס זיי גיבען צו כאַראַקטער צו דער פרוי און מאַכען איר ניט אויסזען אַלט.

די קנייטשען וואָס די דורכשניטליכע פרוי באַקומט אין די מיטעלע יאָרען קומען צוליב אַ רייע סיבות. עס באַווייזען זיך אַמאָל גאַנץ טיפע ליניעס אויפ׳ן געזיכט אפילו צוליב דעם, ווייל די שיך, וואָס מען טראָגט זיינען ניט ריכטיג צוגעפּאַסט. אַמאָל קומט דאָס דערפון, וואָס מען האָט ניט גענוג רו, ווייל מען שטרענגט אָן צופיל די אויגען, ווייל מען האָט אַ געוואוינהייט צו קרימען דאָס פּנים, ווייל מען רייבט אפשר צו שטאַרק די הויט בעת מען מאַכט אַ גע-זיכט-מאַסאַזש, ווייל מען איז שטענדיג באַזאָרגט און אומצופרי-דען, אָדער אפשר גאָר, ווייל מען עסט ניט די ריכטיגע שפּייזען און מען ליידט פון מאָגען. אַמאָל ווערט דאָס פּנים פאַרקנייטשט, ווייל מען האָט פון דער נאַטור אַ טרוקענע דינע הויט, וועלכע קריגט ניט גענוג דרויסענדיגע נאַרהאַפט פון גוטע קרימס. די הויט פאַלט אויך איין, ווען מען פאָלגט נאָך אַ שטרענגע רעדוצירונגס-דיעטע. אין דעם פּראָצעס פון פאַרלירען שנעל וואָג, זינקט אַמאָל אַראָפּ דאָס פּנים און עס פאָרמירען זיך טיפע קנייטשען אין דער הויט, וואָס מען קאָן שפּעטער גוט באַמערקען.

אָבער פרויען זיינען דאָך ניט פאַראינטערעסירט אין סיבות. וואָס זיי ווילען וויסען איז, וואָס מען קאָן טאָן, כדי פּטור צו ווערען פון די קנייטשען.

ווייל איך צוערשט זאָגען, אַז עס זיינען דאָ פאַרשיידענערליי קנייטשען, און יעדער סאָרט פאָדערט אַ באַזונדערע סאָרט באַ-האַנדלונג. אויפ׳ן שטערען קאָנען, למשל, זיין קנייטשען אין דער לענג און אין דער ברייט, און עס פאַרשטייט זיך, אַז אין יעדען פאַל וועט נויטיג זיין אַן אַנדער אופן פון אָפּמעקען זיי. אַסך פרויען האָבען קלייניגקע קנייטשען אַרום די אויגען און אויף די אויגען-

דעקלאַך, און מאנכע האָבען אפילו קישעלאַך אָדער שווארצע ציי-
בענס אונטער די אויגען. אין יעדען פאל איז די באהאנדלונג אַנ-
דערש.

פאר די קנייטשען ארום די אויגען און אויף די אויגען-דעק-
לאַך קאָן מען אסך ווירקען מיט דעם פאָלגענדען אופן פון מאַ-
סאַזש: לייגט צו די גראָבע פינגער פוןביידע הענט אין פראָנט
פון די אויערען, און די דריטע פינגער פון יעדען האנט לייגט
אוועק איבער׳ן נאָז, אין מיטען פון שטערען. איצט, באוועגט
ביידע מיטעלע פינגער צוזאמען און ציט די הויט אויף ארויף-צו
ביז צו די האָר. טוט דאָס עטליכע מאָל, גאנץ לאנגזאם, רוקט
איצט אָפּ די פינגער אביסעלע ווייטער, לייגט זיי צו צו די אויגען-
ברעמען, און הויבט ווייטער אָן צו ציהען די הויט אויף ארויף.
איר וועט גלייך דערפילען ווי די קנייטשען אויף די אויגען-דעקלאַך
גלייכען זיך אויס. עס איז נויטיג איבערצורוקען די מיטעלע פינ-
גער פון פיר ביז פינף מאָל איידער מען דעקט דעם גאנצען שטערען.
די גראָבע פינגער מוזען אָבער די גאנצע צייט זיין פעסט ביי די
זייטען פון קאָפּ, לעבען די אויערען.

פאר קישעלאַך און צייכענס אונטער די אויגען איז גוט צו־טאָן
ווי פאָלגט:

גרייט אָן צוויי שטיקער וואטע, אזוי גרוים ווי קליינע עפּעלאַך,
און א פענדעל מיט געקאָכטע וואסער, וואָס איז קיל גענוג, אז איר
זאָלט דאָס באקוועם צולייגען צום האנט. האלט די וואסער אויפ׳ן
אויוועז, ווייל עס איז נויטיג, אז די טעמפּעראטור זאָל די גאנצע
צייט זיין די זעלבע.

איצט שמירט איין די אויגען-דעקלאַך און די גאנצע הויט
ארום און ארום די אויגען מיט אייער „נאָרישינג" קרים. טונקט
איין די וואטע אין די הייסע וואסער און לייגט עס צו צו די אויגען.
ווען די וואטע ווערט קיל, טונקט עס איין א צווייטען מאָל, אבער
איידער איר לייגט עס צו, שמירט ווידער איין אביסעל קרים ארום
די אויגען. די קרים איז וויכטיג, ווייל עס באשיצט די דעליקאטע
טישום פון די אויגען. די הייסע וואסער רוט אָפּ די אויגען און
העלפט די הויט שנעל איינזאפּען די גוטסקייט פון דער קרים. עס

איז בכלל א גוטע געוואוינהייט איינצורייבען די אויגען מיט א קליין ביסעלע קרים יעדען אָווענט, ווייל דאָס האלט ווייך די הויט און פארהיט די אויגען פון קנייטשען. דער „טריטמענט" דארף נעמען פון צען מינוט ביז א האלבע שעה — וואָס לענגער אַלץ בעסער. נאָך דעם לעצטען מאָל צולייגען די וואטע, לייגט צו קאַל-טע וואסער צו די אויגען, כדי די הויט זאָל ווערען שטייף. איצט רייניגט אוים די אויגען מיט „באריק עסיד סאָלושאָן" (פשוט'ע אויגען-וואסער געמאכט פון א לעפעל באָריק עסיד צעלאָזען אין א גלאָז קאָכעדיג וואסער), נוצענדיג דערביי א קליינע אויג-גלעזעלע.

פאר די ליניעס פון די באקען, וואס גייען פון דער נאָז צו ביידע זייטען פון מויל, איז זייער ווירקזאם די פאָלגענדע בא-האנדלונג: בלאָזט אָן די באקען, ניט אָנגעשטרענגט, און מאסא-זשירט שנעל די הויט איבער די קנייטשען מיט דעם דריטען און פערטען פינגער פון יעדער האנט. די באוועגונג וואס מען נוצט פאר דעם איז די זעלבע וואס מען נוצט פאר אויפקלאפּען אָן איי — שנעל און אויף ארויף-צו. טוט דאָס פון דריי ביז פינף מינוט, און אזוי אָפט ווי עס איז אייך באקוועם. באזונדערס גוט איז דורכצופירען דעם דאָזיגען פּראָצעס, ווען מען מאכט זיך דעם געוויינליכען געזיכט-מאסאזש מיט קרים.

זומער-שפּרינקעלאך

מענשען, וועמעס הויט איז דין און דעליקאט באקומען געוויינליך זומער-שפּרינקלאך. די דאָזיגע ברוינע פינטעלאך באווייזען זיך אויפ'ן געזיכט נאָכדעם ווי מען איז געווען אויף דער זון. די זון ווארימט דורך דעם קערפּער און העלפט די בלוטען צו צירקולירען בעסער, אבער פאר'ן געזיכט, און פאר דער הויט בכלל, איז די זון ניט אזוי גוט. מענשען האָבען א פאלשען באגריף ווען זיי מיינען, אז וואס מער זונשיין זיי קענען ארייננעמען, אַלץ בעסער איז דאָס פאר זיי. די זון איז צו שטארק פאר דער הויט. זי טריקענט עס

אוים. ווען מען נעמט למשל א טריטמענט פון א זון-לאָמפּ, די אמת׳ע זון-לאָמפּ, די „אַלפּיין״, ערלויבט דער דאָקטאר קיינמאָל ניט צו זיין אונטער דעם לאָמפּ פאר מער ווי א פּאָר מינוטען. און אפילו דאן איז עס א פאקט, אז נאָך א געוויסער צאָל טריטמענטס הויבען זיך אָן צו באווייזען קנייטשען אויפ׳ן געזיכט, כאָטש זיי זיינען בלויז צייטווייליגע, און פארשווינדען אזוי שנעל ווי מען הערט אויף צו באקען זיך אונטער׳ן לאָמפּ. די הויט קען איינזא־פּען א באגרעניצטע מאָס זון-שיין. ווען עס ווערט ברוין פון זון-אָפּברענונג איז דאָס א סימן, אז מער זון קען שוין די הויט ניט פארטראָגען. די אורזאך דערפון איז, דאָס די זון-שטראַלען דער־גרייכען ניט די טיפערע טיילען פון דער הויט. זיי רירען אָן בלויז די אויסערליכע שיכטען און ענדערען דעם קאָליר פון דער הויט. ווען מען קריגט אריין צופיל זונשיין ווערט די הויט ענטצונדען, און דאָס איז א זאך וואָס יעדער איינער דארף אויסמיידען, ניט נאָר צוליב דעם ווייל עס איז שמערצליך און אומבאקוועם, נאָר אויך צוליב דעם ווייל עס איז ניט שיין און פירט איבער דעם אויסזען פאר א פּאָר טעג צייט.

איין ווירקונג וואס אסך זונשיין האָט אויף געוויסע סאָרטען הויט איז דאָס, וואס עס פאַרמירען זיך זומער-שפּרינקלאך. אָבער עס איז ניט נויטיג, אז דאָס פּנים זאָל ווערען אויסגעשאָטען מיט די דאָזיגע פינטעלאך. מען קאָן אויסקומען א גאנצען זומער כמעט אינגאנצען אָן זיי, אפילו ווען די הויט איז דין און באקומט זומער־שפּרינקלאך אזוי שנעל ווי עס זעט די זון. די ערשטע זאך וואָס מען דארף טאָן איז טראָגען א גרויסע הוט, וואָס וועט ווארפען א שאָטען אויפ׳ן פּנים און ניט צולאָזען די זון-שטראַלען. די הויט פון די אָרעמס קען מען אויך באשיצען דורך טראָגען קליידער מיט ארבעל, אָדער קליידער וואס האָבען דזשאקעטען. איך גלויב, אז עס איז פיל בעסער צו פילען זיך אביסעלע הייסער ווי צו האָבען צו טאָן מיט זומער-שפּרינקלאך, וואס וועלען ניט פארגיין ביז שפּעט אין ווינטער. אויסער דעם ווייס יעדע פרוי, אז זומער-שפּרינקלאך גיבען ניט צו קיין איבעריגען חן צו איר אויסזען.

די דאָזיגע מיטלען וואָלטען ניט געווען נויטיג ווען עס וואָלט

נאָר געווען צו באַקומען א קרים אָדער א וואַסער, וואָס זאָל אָפּ־מעקען די דאָזיגע זומער־שפּרינקלאַך אַזוי שנעל ווי זיי באַווייזען זיך און ניט שעדיגען צו דערזעלבער צייט די הויט. דערוויַיל איז נאָך אַזאַ קרים ניט ערפונדען געוואָרען. די אַלע מיטלען וואָס מען פאַרקויפט איצט אויף אָראָפּצונעמען זומער־שפּרינקלאַך טריקענען די הויט און שיילען פּשוט אָפּ די אויבערשטע שיכטען. אַזוי ווי די מערסטע פרויען, וואָס ליידען פון זומער־שפּרינקלאַך, האָבען זייער דינע הויטען, איז עס גרינג צו פאַרשטיין פאַרוואָס אַזאַ מי־טעל איז ניט ווינשענסווערט. פאַר זיי זיינען די דאָזיגע מיטלען באמת געפערליך.

דער איינציגער וועג ווי אַזוי מען קען אַביסעל בלאַסער מאַכען זומער־שפּרינקלאַך איז צו נוצען א מילדען „בליטש" געמאַכט פון רייכע פּרוכט־זאַפטען. מען קוועטשט אויס די זאַפט פון א לימענע, אָדער פון אַן אוגערקע, אָדער פון צוויי גרויסע לעפעל „סטראָבע־ריס", מען טונקט אין דעם איין א שטיקעל וואַטע, און מען „ספּאָנדזשט" דערמיט אָפּ דאָס געזיכט. פאַר פרויען מיט אַן אוי־ליגער הויט איז דאָס א וואונדערבאַרער מיטעל נאָך א זון־באָד, ווייל כאָטש דאָס איז בעסער ווי א קרים, וועט עס אויך מיט דער צייט אביסעל טריקענען די הויט. און זי, די פרוי מיט דער געדיכ־טער, אויליגער הויט, קען דאָס גרינג פאַרטראָגען. פּוטער־מילך איז אויך גוט פאַר דעם צוועק.

אַסך פרויען האָבען אויסגעפונען, אַז זיי קענען באַשיצען זייער הויט דורך אָנשמירען פריהער אַביסעל קרים און אָנווענדען אויף דעם א געדיכטען שיכט פּאודער. זיי זאָגען, אַז ווען זיי טוען דאָס באַקומען זיי ניט קיין זומער שפּרינקעלאַך. דאָס איז א גוטער מי־טעל פאַר פרויען וואָס האָבען א נאָרמאַלע הויט מיט קליינע פּאָרעס. אויב מען האָט אָבער אַן אויליגע הויט מיט גרויסע פּאָרעס, וועט די קרים מאַכען די פּאָרעס נאָך גרעסער און וועט זיי נאָך פאַר־ליינען און שאַפען „בלעקהעדס".

צופיל זון איז שלעכט אויך פאַר די האָר. עס האָט א שלעכטע ווירקונג אויף אויליגע האָר אַזוי גוט ווי אויף טרוקענע, אויף שיי־טערע אַזוי גוט ווי אויף געדיכטע. וואָס עס איז יאָ גוט פאַר די האָר

איז די פרייע, פרישע לופט, און ניט די היץ פון דער זון. עס איז דאריבער ראטזאם צו האלטען פארדעקט דעם קאָפּ ווען די זון איז היים. אויב מען וויל בשום אופן ניט טראָגען א היטעל, דארף מען לכל הפחות אומגיין מיט א שירעם. אבער אפילו די ריינע לופט טריקענט דעם סקאַלפּ. און דערפאר איז וויכטיג איינצורייבען עפּעס אין סקאַלפּ צו האלטען אים ווייך און בויגזאם אפילו זומער-צייט. דער פאָלגענדער זאלב וועט העלפען צו האלטען דעם סקאַלפּ אין אזא צושטאַנד: צוויי גרויסע לעפעל קאסטאָר אויל, איין גרויסע לעפעל ווייסע וואזעלין. קאָכט אויף די צוויי זאכען אין א פּענדעל, קילט עס אָפּ, און טוט עס אריין אין א פלעשעל. עטליכע מאָל אין וואָך, ספּעציעל איידער מען גייט נעמען א זון-באָד, דארף מען איינ-רייבען דעם זאלב אין סקאַלפּ, ניט אין די האָר.

פאר אויליגע האָר וואָס ווערט נאָך מער אויליג פון דער זון, ווייל די זון סטימולירט די אויל-דריזען אין סקאַלפּ ארויסצוגעבען מער פעטס, איז גוט דער פאָלגענדער טאָניק: איין גרויסען לעפעל קאסטאָר אויל, איין טיי-לעפעלע עסיג, און א האלבע טיי-לעפעלע יאָד (אייאָדין). די עסיג טריקענט דעם סקאַלפּ, די יאָד פארהיט עס נעגען דענדראָף, און די קאסטאָר אויל האלט אים ווייך און בויגזאם.

אַקראָבאַטישע קונצען מיט'ן פּנים

האָט איר אַמאָל באַמערקט, ווי א קליין קינד קומט צו לויפען צו דער מוטער, אָן אן אָטעם, אין איין שרעק פאר א מענשען, וואָס האָט אים אויפגעציטערט מיט זיינע אומנאַטירליכע גרימאַסען? קינדער האָבען א געזונטען אינסטינקט — זיי דערשפּירען שיינקייט און זיי האָבען מורא פאר מיאוס'קייט.

מיר, דערוואַקסענע, שענקען וויינינגער אויפמערקזאמקייט צו אָט די קליינע זאכען. אונז אַרט ניט, ווען אונזערע פריינד אָדער שכנים מאכען גרימאַסען, צעדרייען די מיילער אָדער מאכען פאר-

שיידענערליי שטיק מיט די מוסקולען פון פּנים ; און מיר באַמער-
קען נאָך וויי‌ניגער, ווען מיר טוען עס אַליין. נאָך מער : מיר
באַטראַכטען דאָס אַלס אַן אויסדרוק פון טעמפּעראַמענט און לע-
בעדיגקייט. ווען אַ מענש האַלט אין איין באַוועגען און צונויפ-
דרייען זיין פּנים, גיבען מיר אים גאָר אַ קאָמפּלימענט, אַז ער
האָט אַ לעבעדיג, אויסדרוקספול פּנים.

די אַלע קליי‌ניגקייטען, וואָס מיר מאַכען אַוועק מיט דער האַנט,
ברענגען אָבער אומגינסטיגע רעזולטאַטען. אַז מען קנייטשט דעם
שטערען, מ׳הויבט די ברעמען און מ׳דרייט מיט די אַנדערע טיילען
פון פּנים, ווערט מען נאָך אַ געוויסער צייט באַלוינט מיט קניי-
טשען אַרום די אויסערליכע ווינקלען פון די אויגען און איבער׳ן
גאַנצען שטערן. ווען אַן אַלטינקער מיט אַ פאַרמעטענעם פּנים
האָט קנייטשען אין שטערן, קאָן מען דאָס אָננעמען ווי אַ סימן
פון חכמה, פון טיפע געדאַנקען. עס פּאַסט זיך פאַר זיין פּליך און
פאַר זיין גאַנצען אויסגעלעבטען אָנבליק. אָבער מען קאָן זיכער
ניט צושרייבען קיין חן צו אַזאַ דערשיינונג ביי אַ יונגער אָדער
אפילו ביי אַ מיטל-יעריגער פרוי, וועלכע קימערט זיך נאָך וועגען
שיינקייט און וויל נאָך ניט אויסגעשלאָסען ווערען פון דער ווייב-
ליכער וועלט.

די ערשטע שיינקייט ביי אַ פרוי איז אַ גלאַט, פעסט פּנים.
דאָס מיינט, אַז די מוסקולען פון פּנים מוזען זיין שטייף, ניט לויז
און אָפּגעלאָזען. עס טאָרען ניט זיין קיין קישעלאַך אונטער די אוי-
גען, קיין קנייטשען אויפ׳ן שטערן אָדער אַרום מויל.

דער אַמאָליגער אידעאַל פון אַ מאַרמאָרענעם פּנים שטימט
אפשר ניט מיט אונזער מאָדערנעם געשמאַק. מיר שטעלען דעם
טראָפּ מער אויף אויסדרוק, ווי אויף אַ פאָרמעלער פולקאָמענ-
הייט. מיר ווילען ניט נאָכמאַכען די פרויען פון פריהערדיגע דורות,
וועלכע פּלעגען באַדעקען דאָס געזיכט מיט אַ מאַסקע פון קרעם
אָדער ליים, כדי צו באַשיצען עס פון קנייטשען. מיר ווילען געבען
דעם פּנים די פרייהייט אויסצודריקען אונזער פערזענליכקייט אויף
אַ נאַטירליכען אופן. אָבער דאָס מיינט ווידער ניט, אַז מיר דאַר-
פען פאַרוואַנדלען דאָס פּנים אין אַ געצייג פון אַ קונצענמאַכער.

עס וואונדערט מיך אָפט, פארוואָס יונגע מענשען מאכען כל-ערליי העויות מיט׳ן פנים. איך האָב אין זינען ניט בלויז באַוואוסטזיניגע סטודענטען, וועלכע מאטערען זיך איבער פּראָבלעמען פון העכערע מאטעמאטיק, נאָר אפילו יונגע פרויען, וועלכע זיינען באשעפטיגט ביי געוויינליכער ארבייט, וואָס פאָדערט ניט צופיל באנק-קוועטשען. אפילו ווען זיי שפּילען טענים, קנייטשען זיי דעם שטערען; ווען זיי באקען זיך אויף דער זון, פארזשמורען זיי די אויגען. אפילו אין די טאָג-טעגליכע געשפּרעכען מאכען זיי אקראָבאטישע קונצען מיט׳ן פנים. ביסלעכווייז ווערט דערפון א געוואוינהייט, און אן אומגעזונטע געוואוינהייט דערצו. ווען א יונגע פרוי האלט אין איין אָנכמורען דאָס פנים, איז איידער זי קוקט זיך ארום, וועלען זיך די טיפע ליניעס און גריבלעך ארום די אויגען און שטערען זיך איינזעצען, אזוי, אז עס וועט שוין זיין א גאנצע אונטערנעמונג זיי צו באזייטיגען, אויב דאָס וועט בכלל מעגליך זיין.

פרויען פרעגען ביי מיר אָפט עצות ווי אזוי פּטור צו ווערען פון קנייטשען. ס׳איז ניט אלעמאָל אזוי לייכט צו געבען אזא ראַט. קרעמען און מאסאזשען זיינען בלויז טיילווייזווירקזאם. אן אנדערשמאָל דארף מען אָנקומען צו פּלאסטישער כירורגיע, און יעדער וועט צוגעבען, אז ס׳איז אי ניט אנגענעם, אי ניט ביליג דורכצומאכען אזא אָפּעראציע. אחוץ דעם, וואָס קומט ארויס דערפון וואס מען ווערט פּטור פון די קנייטשען, ווען זיי קומען צוריק אין א קורצער צייט, דערפאר וואָס די אמת׳ע סיבה איז ניט באזייטיגט געוואָרען? און די סיבה, ווי איך האָב אויבען באמערקט, איז די געוואוינהייט פון קנייטשען דעם שטערן, דרייען מיט׳ן פנים און בכלל עקספּלואטירען די מוסקולען פון געזיכט.

איר וועט אפשר פרעגען: ווי אזוי קאָן מען קאָנטראָלירען די באוועגונג פון פנים? ווייסט איר דאָך, אז איינער פון די פונקטען אין א גוטער דערציהונג איז צו לערנען זיך ווי צו קאָנטראָלירען די באוועגונגען פון די הענט. מענשען לאכען פון איינעם, וועלכער רעדט כסדר מיט די הענט. און מיר ווייסען שוין איצט, אז מען קען רעדען מיט איבערצייגונג און אפילו מיט ליידענשאפט

אָן איבעריגע קונצען מיט די הענט. איז פארוואס זאל מען ניט קענען אויספירען די זעלבע זאך מיט'ן געזיכט? ס'איז גאָרניט נויטיג, אז יעדער געפיל אייערער זאָל אויסגעקריצט ווערען אויפ'ן פנים אויף אייביג. איין שלעכטע געוואוינהייט פירט צו א צווייטער. אויב איר וועט זיך ניט איבען צו קאָנטראָלירען אייער געזיכטליכען אויסדרוק, וועט איר בכלל האָבען ווייניג שליטה אויף אייערע געפילען, און אייער פנים וועט ווערען אזוי ווי א מאַסקע.

פלאַסטישע כירורגיע

אין אונזער צייט ווערט יעדע קונסט אויסגענוצט פאר'ן וואוילזיין פון מענשען. אזוי האָט די וויסענשאַפט אויסגענוצט דעם פאָרטשריט פון סקולפּטור און עס האָט זיך אנטוויקעלט א נייע קונסט — לעבעדיגע סקולפּטור — אין וועלכער מענשליכע פלייש אוןביינער ווערען געקלעפּט און געהאקט אזוי ווי ליים און שטיין. דאָס אלץ ווערט געטאָן פאר דעם געזונט און דער שיינקייט פון דעם אומגליקליכען מענשען.

געוויינליך ווערט עס אָנגערופען „פלאַסטישע כירורגיע", נאָר דר. זשאַק מאַליניאַק האָט אויסגעקליבען א מער קינסטלערישען נאָמען פאר זיין בוך*).

אין דעם פאָרוואָרט זאָגט דר. ווענדעל האָלמס, געוועזענער פרעזידענט פון דער אמעריקאַנער מעדיצינישער געזעלשאַפט: „דר. מאַליניאַק'ס בוך וועט באפרידיגען אן אמת'ע נויט אין דער מעדיצינישער וועלט. עס באהאנדעלט ניט נאָר קאָסמעטישע פראגען, ווי פארריכטען די נאָז, פארבעסערען שלעכטע פאָרמאציעס פון געזיכט, נאָר עס נעמט ארום כל-ערליי פארקריפּלונגען, סיי אין די פונקציאָנעלע, סיי אין די עסטעטישע פאזען." דאָס בוך איז באמת

---

*) Sculpture in the Living. By Dr. J. W. Maliniak. Published by Romaine Pierson, N. Y.

וויכטיג דערמיט, וואָס עס דעקט-אויף אויף א סיסטעמאַטישען אופן אַלע פאקטען און טעאָריעס וועגען פּלאַסטישער כירורגיע.

פּלאַסטישע כירורגיע איז ניט קיין נייע דערפינדונג. דר. מאַ-ליניאק גיט א היסטאָרישען איבערבליק, אָנהויבענדיג פון אינדיע, גריכענלאַנד ביז צום היינטיגען טאָג. אין אינדיע איז מיט צוויי טויזענט יאָר צוריק געווען א יוניאָן פון „נאָז פארריכטער", באַ-קאַנט אונטער דעם נאָמען פון די ציגעלמאכער, ווייל זיי האָבען דאָך געמאכט נייע ציגעל פאר דעם צעשעדיגטען מענשליכען קערפּער. פּלאַסטישע כירורגיע האָט געקראָגען דעם ריכטיגען שטויס פאָראויס אין איטאַליע אין דעם 16טען יאָרהונדערט דורך דער נייער מעטאָדע פון דר. טאַגליאַקאָצי, וועלכע איז ביז צום היינ-טיגען טאָג באַקאַנט אלס די „איטאַליענישע מעטאָדע".

אזוי לאַנג אָבער ווי פּלאַסטישע כירורגיע איז געווען א לוק-סוס, האָט עס זיך ניט געקענט אַנטוויקלען ווי געהעריג. נאָך דער וועלט-מלחמה איז עס אָבער געוואָרען א נויטווענדיגקייט. די אומ-ציילִיגע פאלען פון צעקאַליעטשעטע מענער האָט געצוואונגען די מעדיצינישע וויסענשאַפט צוצוטרעטען צו דער פראגע פון ווידער-אויפבויען געוויסע טיילען פון דעם מענשליכען קערפּער אויפדאָס-ניי, און דערפון איז אויסגעוואקסען א וויכטיגער צווייג אין כי-רורגיע, וואס איז באמת לעבעדיגע סקולפּטור.

איינע פון די וויכטיגסטע פּראָבלעמען פון פּלאַסטישער כי-רורגיע איז די נאָז: ניט נאָר ארויפצוטאָן א נאָז, וואס פעלט אינ-גאנצען דורך אן אומגליק, נאָר אויך איבערצומאכען א נאָז, וואָס געפעלט ניט דעם „אייגענטימער". איך ווייס, למשל, פון אייניגע פאלען, וואו אידישע מיידלאך האָבען דורכגעמאכט אזא אָפּעראַציע כדי פּטור צו ווערען פון זייערע „אידישע נעזער".

איך וועל זיך דאָ באַגרעניצען בלויז אויף דער סקולפּטור פון שראַמען און דעם קין. עס זיינען פאַראַן פארשיידערליי שראַמען. שראַמען אויף די פינגער, צום ביישפּיל, מאכען זיי שטייף און שטערען אין דער ארבייט. אויפ'ן פּנים גייט שיינקייט און פונקציע אָפּט האַנט אין האַנט. אויב א נאָז-לעבעל איז צוגעמאכט אָדער עס פעלט אינגאנצען, אָדער אן אויגען-דעקעל פעלט צוליב א

שראַם, איז עס שעדליך סיי צום געזונט, סיי צו דער שיינקייט פון געזיכט. פילע מענשען גייען ארום מיט מיאוסע שראַמען, וועלכע וואָלטען געקענט פארמידען ווערען דורך פאַרזיכטיגקייט. דער־וואקסענע מענשען זיינען אָפט שולדיג צוליב זייער נאכלעסיגקייט מיט זודיגע טשייניקעס, בעת קינדער שפּילען זיך אין קיך.

דאָס קין איז די מאָס פאר דער „אידעאלער ליניע“. לויט דעם בארימטען סקולפּטור שאדעל, ווערט דער פּנים צעטיילט אויף זעקס גלייכע חלקים. דער נאָז פארנעמט דריי חלקים, די אויבערשטע ליפּ — איין, און דער קין — צוויי. אויב דאָס קין האלט ניט אוים די פּראָפּאָרציע, שטערט עס דער הארמאָנישקייט פון פּנים.

וואָס קען מען טאָן וועגען דעם? אין מערסטע פאלען איז גע־נוג אכטונג צו געבען אויפ'ן געוויינליכען אופן, עסען לויט א דיעטע און מאכען פיזישע איבונגען. אָבער ווען די מאָרדע צעוואקסט זיך אומגעהויער, אָדער די הויט פון האלז הויבט אָן שטארק ארונ־טערצוהענגען, מוז מען אָנקומען צו כירורגיע, פארשטייט זיך, נאָך דעם ווי מען האָט אויסגעפּרואווט אלע אנדערע מיטלען. סיידען מען האָט פּראָפּעסיאָנעלע אורזאכען באלד אָנצואווענדען דראַס־טישע מעטאָדען, למשל, אין פאל פון פרויען, וועלכע זוכען א קאריערע אויף דער בינע.

בכלל האלט איך, אז ווען א מענש האָט ניט אזוינע ערנסטע חסרונות ווי א צעשפּאָלטענע ליפּ, א קרומע נאָז, וואָס שטערט אים צו אָטעמען נאָרמאל, דארף ער גוט איבערקלערען, איידער ער גייט אויף אזא אָפּעראַציע. ווי אינטריגירענד עס זאל ניט זיין צו בייטען דעם אויסזען, איז פאר אונז שווער צו שיידען זיך מיט א געזיכט־אויסדרוק און היימישע שטריכען. עס שטעלט זיך די פראגע, צי לוינט זיך מקריב צו זיין א טייל פון „איך“ אויפ'ן מזבח פון א שיינעם אויסזען.

אייער האַלז, מאַדאַם!

ערגעץ האָב איך געלייענט א גרויזאמע באשרייבונג ווי א שיינע גרעפין אין דעם קעניגליכען הויף פון מארי אַנטואַנעט, — איר נאָמען איז, דאכט זיך, געווען מאַדאַם לומבאַל, — איז געקומען שטאַרבען אויף דער גילאָטין. זי איז ארויף אויף דער פּלאַטפאָרם אָנגעטאָן אין די שענסטע בגדים, ווי זי וואָלט געגאַנגען צו א באָל אַנשטאָט צום טויט, זי האָט געהאַלטען דעם קאָפּ הויך אין דער לופטען און געקוקט מיט שפּאָט אויף דעם עולם ארום איר. ווען זי האָט זיך אויפגעשטעלט אויף דער פּלאַטפאָרם, האָט דער תליון זיך זייער העפליך פארנייגט פאַר איר, און געזאָגט: „אייער האַלז, מאַדאַם!"

איך וויל דאָ ניט נאָכפאָלגען דעם שרעקליכען ביישפּיל פון דעם באַוואוסטען תליון פון דער פראַנצויזישער רעוואָלוציע, מוסיע סעמפסאָן, און ווען איך זאָג „אייער האַלז, מאַדאַם!" מיין איך בלויז, אַז איר זאָלט זיך צוגעוואוינען אכטונג צו געבען אַביסעל מער אויפ׳ן האַלז. עס זיינען ניט בלויז די פרויען פון דער צייט פון נאַפּאָלעאָן, וואָס האָבען געהאַט די פּריווילעגיע צו האָבען שיינע ווייסע העלזער. איך שטעל זיך פאָר, אַז די געוויינליכע פרוי פון יענער צייט האָט ניט געהאַט קיין בעסערען אָדער שענערען האַלז ווי מיר היינטיגע צייטען. איך בין זיכער, אַז דעמאָלסט זיינען אויך געווען אסך יונגע פּנים׳ער מיט פּאַרלאָזענע, צעקנייטשטע העלזער פּונקט ווי היינט. אבער עס איז זעלבסטפארשטענדליך, אַז די קליידער וואָס מען האָט דעמאָלסט געטראָגען מיט די גרויסע דעקאַלטייען האָבען געפאָדערט, אַז די פרויען וואָס טראָגען אַזעלכע קליידער זאָלען האָבען שוואַנען-העלזער. און אַזוי ווי מיר טראָגען דעמזעלביגען סאָרט קליידער אויך איצטער, דאַרפען מיר מער אכטונג געבען אויף אונזערע העלזער.

וואַסער און זייף, און אַביסעל פּודער איז כמעט אַלץ, וואָס א געוויינליכער האַלז דאַרף האָבען. זייער אָפט זעען מיר שיינע פּנים׳ער, פיין געפּודערט, און — אונטען, גרויע אָדער געלע

העלזער, מיט קנייטשען. די הויט אויפ׳ן האלז דארף אלעמאל זיין גוט מאסאזשירט כדי זי זאל ניט אויסזען פארלאזען, און די מוס-קולען פון האלז דארפען האבען איבונג, אז די הויט זאל זיך האל-טען שטייף און ניט פאלען אין פאלדען און קנייטשען. יעדעס מאל וואס איר באנוצט זיך מיט א קאלד-קרים אויפ׳ן פנים, פארגעסט ניט, אז איר האט אויך א האלז. די לובריקאציע פון קאלד-קרים העלפט צו האלטען די הויט אין א ווייכען צושטאנד, און די מא-סאזשירונג שטארקט די מוסקולען. ווען איר טוט ארויף פוידער אויפ׳ן פנים, האט אויך אין זינען, אז א היבש ביסעל פון האלז ווערט זיך ארויסזען, און דער האלז דארף זיין פון זעלביגען קאליר ווי דער פנים. וואשט דעם האלז גוט אפ כאטש איין מאל א טאג. א גוטע פראצעדור איז צוערשט צו רייניגען דעם האלז מיט וואסער און זייף און א קאמפלעקשאן-בערשטעל. דאס בערשטעל וועט פארגרעסערען די צירקולאציע פון בלוט און דאס וועט אסך דער-פרישען די הויט. אויב איר באנוצט א וועלכען עס איז קאלד קרים אויפ׳ן פנים, באנוצט עס אויך אויפ׳ן האלז, און לאזט עס ליגען אויפ׳ן האלז ארום צען מינוט איידער איר נעמט עס אראפ מיט ווייכען פאפיר (טישו). פאלגט דאס נאך מיט די פאלגענדע אי-בונגען :

1) שטייט אויסגעצויגען אין פארענט פון שפיגעל. קוקט גלייך אריין אין שפיגעל. שטרעקט אויס דעם קאפ אויף צוריק אויף אזוי ווייט ווי איר קאנט און דאן בויגט דעם קאפ לאנגזאם אראפ אויף דער ברוסט. דאס שטארקט די מוסקולען אונטער׳ן קין (מארדע).

2) האלט דאס פנים גלייך פאר זיך. בויגט איין די שול-טערען, אזוי אז די מארדע זאל זיין פאראלעל מיט׳ן פנים, לאזט אראפ דעם קין אויף דער ברוסט, און הויבט אויף צוריק. דאס פארשטארקט די מוסקולען פון האלז.

3) הויבט אן מיט׳ן קאפ גלייך, דאן דרייט אויס דעם קאפ אויף רעכטס, אויף צוריק, און אויף לינקס, מאכענדיג א גאנצען קרייז. דאס איז זייער א גוטע איבונג פאר׳ן האלז און קאפ, ווייל

דאָס באַזייטיגט שטייפקייט, און וועט אייך מאַכען גרינגער צו טראָגען דעם קאָפּ גראַציעז.

4) האַלט דעם קאָפּ הויך, און לייגט די הענט פּאַראַלעל אונטער׳ן קין. בייטענדיג די הענט יעדער מאָל, קלאַפּט זיך אונ־טער׳ן קין אויף אהין און צוריק. דאָס ברענגט צוריק פאַרשלאָ־פענע מוסקולען צו דער ארבייט.

ווען איר זייט פאַרטיג מיט די אַלע איבונגען, וואַשט דעם האַלז מיט זייער קאַלטען וואַסער. עס איז א וואונדערבאַרער טאָ־ניק פאַר דער הויט.

נאָכאַמאָל, האָט אין זינען דעם האַלז, און איך מיין גאַנץ טיף אויף דער ברוסט, צוליב די קליידער, וואָס זיינען איצט אין דער מאָדע, אַזוי אַז עס זאָל אויסזען ווי דער האַלז וואָלט עפּעס געהאַט א שייכות מיט׳ן פּנים פון אויבען. לערנט זיך אויס אָנ־צואווענדען דעם פּוידער פון האַלז אַרויף צו דעם פּנים און זעט אַז דער קאָליר פון פּוידער זאָל זיין נאָענט צו דעם קאָליר פון אייער הויט.

אויב איר וועט זיך נעמען די מי און אכטונג געבען אויף אייער האַלז, וועט איר אפשר דערהערען ווי מען שעפּטשעט צו אייך מיט באַוואונדערונג, „אַך, אייער האַלז, מאַדאַם!" אָבער דאַמאָלסט וועט דאָס ניט זיין די שטימע פון תליון.

קאַפּיטעל פיר

הויט

אַלץ מיט אַ מאָס

זון-שטראַלען און די פרייע לופט האָבען געווים א גוטע ווירקונג אויפ׳ן קערפער. אויף דעם איז דאָך געבויט דער גאַנצער אלף-בית פון היגיענע. אבער די גוטע רעזולטאַטען ווערען אינגאַנצען צע-שטערט, ווען מען טרייבט איבער די מאָס. מעדיצינישע עקספּער-טען איבער הויט-קראַנקהייטען האָבען דעם פאַקט גענומען אין אַכט. אַזוי, למשל, האָט פּראָפעסאָר זשאַנסאָן פון פאַריז אַרויסגע-געבען א דערקלערונג אין 1933, אז אויסער דעם, וואָס צופיל זון קאָן פירען צו א זון-שלאַג, איז עס אויך די אורזאַך פון פיל הויט-קראַנקייטען. צופיל היץ פון דער זון, זאָגט דער פּראָפעסאָר, האָט אָפט פאַראורזאַכט א קאַנסער אין דער הויט, באַזונדערס דער סאָרט ראַק, וואָס הויט-ספּעציאַליסטען האָבען געפונען ביי פישערלייט און פאַרמערס.

דאָ ניט לאַנג, ביי א לעקציע איבער קאַנסער, האָט א פּראָ-מינענטער מעדיצינער, דר. דזשאָזעף קאָלט בלאָדגוד, פון דזשאָנס האָפּקינס אוניווערזיטעט, דערציילט זיינע צוהערער, אז זעלטען שטאַרבט א שיינע פרוי פון א ראַק אין דער הויט. ער האָט עס דערקלערט דערמיט, וואס א שיינע פרוי שענקט באַלד אויפמערק-זאַמקייט, ווען זי באַמערקט דעם קלענסטען פלעק אָדער רייצונג אויף איר הויט, און כדי אָנצוהאַלטען איר שיינקייט באַשיצט זי

זיך מיט פארשיידענע רייניגונגס-מיטלען. ער האָט זיך געשטיצט דערויף, וואס „מען קאָן פארמיידען פיל פאָרמען פון קאנסער, אויב מען נעמט זיך פאר דער היילונג אין די ערשטע סטאַדיעס". ס'איז אפילו ניט נויטיג אויפצוקלערען פרויען איבער דער נויטיגקייט פון א ריינער, שיינער הויט. יעדע פרוי ווייסט, אז די ערשטע פאָדערונג פאר א שיינעם פנים איז א ריינע, גלאטע און געזונטע הויט.

לאָמיר איצט באטראכטען דעם פּראָבלעם פון זון-ברען און פארברוינטער הויט. ס'איז נוצלאָז צו פארשווענדען געלט, צייט און ענערגיע אָנצוואווענדען כל'ערליי קרעמען און מיטלען, נאָכדעם ווי מען האָט שוין אָנגעטאָן דעם שאָדען. איידער איר זאָלט צוערשט אויסשטעלען אייער קערפער אָן פאָרזיכטיגקייט און מאָס צו די דורכדרינגענדיגע שטראלען פון דער זון, וואָס צעשטערען די געוועבען פון דער הויט, און דערנאָך זוכען א היילונג אין די פארשיידענע מיטלען, וואס ווערען ארויסגעבראכט אויפ'ן מארק, קאָנט איר אין פאָראויס פארמיידען דעם עגמת-נפש. באקט זיך ניט צופיל אויף דער זון, אפילו אויב דאָס מיינט, אז איר וועט זיך ניט קאָנען באַרימען מיט אייער פארברוינטער הויט.

ניט נאָר איז עס ניט היגיעניש, אומגעזונט און, אין מאנכע פאלען, די סיבה פון אויפרייצונג פון דער הויט און הויט-קראנקהייטען, נאָר ס'איז אויך ניט כדאי פון עסטעטישען שטאנדפונקט. ס'איז ניטאָ קיין שיינקייט און אָנציהונג אין א טונקעל-ברוינער הויט, סיי אויפ'ן געזיכט, סיי אויפ'ן קערפער, באזונדערס ווען די פערזאָן איז נאטירליכערהייט העל, וואס מען רופט אויף ענגליש „פיטשעס ענד קרים". געוויסע בלאָנדינקעס זעען אויס פיקאנט ווען זיי ווערען פארברוינט צוליב דעם קאָנטראסט צווישען דער הויט און די האָר. דאָס איז אבער ניט גילטיג פאר א פרוי מיט א טונקעלער הויט. דער רויטליכער זון-ברען מאכט איר נאָר אויסזען נאָך געלבליכער און עס פארניכטעט דעם חן פון אירע געזיכט-צוגען.

איך מיין אָבער ניט, אז היינטיגע פרויען זאָלען זיך אויסבאהאלטען פון דער זון, אזוי ווי אונזערע באָבעס פלעגען טאָן. אדרבא, זיי דארפען אויסנוצען אלע געלעגענהייטען, וואס די נא-

טור שענקט זיי, און מען קאָן ניט פאַרלייקענען, אַז די זון-שטראַלען האָבען אַ גוואַלדיגען ווערט פאַר׳ן געזונט. נאָר דאָ, ווי אומעטום, דאַרף מען וויסען ווען זיך אָפּצושטעלען. מעסיגקייט איז דער פּרייז, וואָס מיר צאָלען פאַר געזונט, ווי אויך פאַר שיינקייט. אָבער ווי מעסיג מען זאָל ניט זיין, מוז מען גוט און שטענדיג אכטונג געבען אויף דעם צושטאַנד פון די האָר און הויט. מען דאַרף זיך גוט אַרומקוקען און זען, וואָס פון דער הויט און די האָר איז גע-וואָרען אונטער׳ן איינפלוס פון זון. ווייל מען דאַרף אין זינען האָ-בען, אַז פּונקט ווי די זון קאָן געבען דער הויט אַ געזונטען קאָליר, קאָן זי צו דערזעלבער צייט זי אויסטריקענען און באַרויבען פון אַסך נאַטירליכען אויל און פייכטקייט. ווען די הויט ווערט צו-טרוקען, האָט זי אַ נייגונג צו קנייטשען און איינקאַרטשען זיך. און איר ווייסט גאַנץ גוט, אַז אויסער דעם וואָס דאָס איז אומבאַ-קוועם, גיט עס אויך ניט צו קיין חן. מ׳דאַרף אַלזאָ גלייך אָננעמען מיטלען צו פאַרבעסערען דעם פעלער.

דער ערשטער בעסטער שריט צו באַזייטיגען די טרוקענקייט פון דער הויט איז אָנצואווענדען אַן אויל אָדער אַ ווייכע „טישו קרים״. טאָמער האָט איר אין זינען אָפּצובלייכען אייער הויט, כדי צוריקצוברענגען דעם נאַטירליכען קאָליר, דאַרפט איר זיין זיכער, אַז דער שטאָף, וואָס איר ווענדט אָן, אנטהאַלט אויך אַן אויל אָדער קרעם. דורך אויל ווערט די הויט באַשיצט, און די אויל-דריזען וואָס געפינען זיך אין דער הויט ווערען גלייכצייטיג געהאָלפען, אַז זיי זאָלען ווידער קאָנען אַרבייטען נאָרמאַל.

אויב אייער הויט איז זייער טרוקען, וואַרימט אָן אַביסעל אויל, שמירט עס אָן אויף אַ שטיקעל „גאָוז״ (אַן אַנטיסעפּטיש טיכעל) און לייגט-צו צו דער הויט פאַר צען-פופצען מינוט. אויב איר ווילט אויך אָראָפּוואַשען דעם ברוינעם קאָליר, וואָס איר האָט גע-קראָגען פון דער זון, קאָנט איר נאָכדעם ווי איר האָט אַרונטערגע-נומען די „גאָוז״, איינרייבען אין דער הויט אַ פּאָר טראָפּענס לע-מאָן-זאַפט, אָדער טאָמיטאָ- אָדער סטראָובערי-זאַפט. נאָך אַ מיטעל אויף אָפּצובלייכען די הויט איז אַ מאַסקע, געמאַכט פון אוגערקע-שאָלעכץ, איינגעווייקט אין וואַסער און אויסגעמישט מיט אַ פּאָר

טראָפּענס לעמאָן-זאפּט. שניידט אויס א קוואדראט פון א ווייך שטיק לייוועגט, טונקט עס איין אין דעם געמיש, לייגט אויס די אוגערקע-שאָלעכץ אויף דעם פּנים און האלז און באדעקט עס מיט דער איינגעטונקענער לייוועגט, כדי צו האלטען די שאָלעכץ אין פלאץ. זאָל די „מאסקע" בלייבען אויפ'ן פּנים צען מינוט צייט.

נאָך א גוטע מיטעל צו מאכען די הויט ווייס איז צו וואשען דאָס פּנים איין מאָל אין טאָג מיט פּוטער-מילך. דאָס איז אויך גוט פאר אן אויליגער הויט.

די אויבענדערמאנטע מיטלען זיינען אויך ווירקזאם, כדי פּטור צו ווערען פון זומער-שפּרענקעלאך, וואס שיטען זיך אויס אויף דער הויט א דאנק די שטראלען פון דער זון און דער ווירקונג פונ'ם ווינט.

אמת, איך האלט טאקע פון דעם אלטען מיטעל — זייף און וואסער — פאר אלע טאָג פון א גאנץ יאָר. דאָך ווייזט זיך מיר אויס, אז ווען די הויט הויבט שוין סיי-ווי אָן צו פארלירען די ערש-טע פרישקייט פון דעם ברוינעם קאָליר, וואָס די זון האָט געגעבען, האָט מען זיך ניט וואס צו שעמען, אויב מען וויל אָפּבלייכען די הויט צום נאטירליכען קאָליר. אויב איר ווילט ניט באניצען די מיטלען, וואָס איך האָב פריהער אָנגעגעבען, קאָנט איר אָנווענדען א לעמאָן-קרים, וואס טוט צוויי ארבייטען מיטאמאָל: אי עס בלייכט אָפּ דעם קאָליר, אי עס גיט נארונג דער הויט. דערנאָך קאָנט איר וואשען די הויט מיט זייף און וואסער און פארענדיגען מיט אייז (וויקעלט אלעמאָל איין דאָס אייז אין א טיכעל, ווען איר לייגט עס צו צו דער הויט).

און איצט א פּאָר עצות וועגען אייערע האָר. אין מערסטע פאלען ווערען אויליגע האָר נאָך אויליגער, ווארים די זון-שטראלען סטימולירען די אויל-דריזען צו ארבייטען פלייסיגער ווי געוויינליך. טרוקענע האָר, ווידער, ווערען נאָך טריקענער און קנאקעדיגער. אויב איר האָט טונקעלע אויליגע האָר, וואשט זיי מיט „טאר"-זייף אָדער מיט „טינקטיור אָוו גרין סאָופּ" און שווענקט אָפּ מיט לעמאָן-זאפּט. נוצט דעם זאפט פון איין לעמאָן צו צוויי גלעזער וואסער.

דעם שאמפו פון „טאר"-זייף קאָנט איר אליין צוגרייטען. ער

איז אי בילינער, אי בעסער ווי דער נעקויפטער „שאמפו“. קויפט א שטיקעל „טאר“-זייף פאר צען אדער פופצען סענט, צעשניידט עם אויף קליינע שטיקלאך, ווארפט זיי אריין אין א קווארטיגער מילך-פלאש און גיסט אריין הייס וואסער, וועט איר האבען א פיי-נעם פליסיגען „שאמפו“.

אויב די האר זיינען טרוקען, וואשט זיי מיט א „קעסטיל שאמ-פו“ און שווענקט אפ מיט א „קאמאמיל“-טיי. דעם „קעסטיל-שאמפו“ קאנט איר צוגרייטען פונקט אזוי ווי דעם „טאר-סאופ-שאמפו“. קויפט א שטיקעל זייף פאר פופצען-צוואנציג סענט, און עם וועט זיין גענוג אויף דריי מאל. לייגט אריין אביסעל „קאמא-מיל“-טיי אין א ווייס טיכעל און באגיסט עם מיט צוויי-דריי גלעזער הייס וואסער. ווען איר האט שוין אויסגעוואשען די האר, שווענקט זיי אפ צום לעצטען מאל מיט „קאמאמיל“-טיי. פארגעסט ניט איינצושמירען א פעטקייט אין סקאלפ די נאכט פאר אייער שאמפו. סיי די האר און סיי דער סקאלפ וועלען ווערען אביסעל אויליגער. טוט דאסזעלבע נאכ׳ן שאמפו. איר וועט זען, אז די נאטירליכע אוילען וועלען צוריקקומען צום סקאלפ, און צום סוף בארשט די האר נאכאמאל און נאכאמאל.

אויב איר ווילט באמת האבען שיינע האר, מוזט איר זיך איינ-געוואוינען צו בארשטען די האר, סיי ווען זיי זיינען אויליג און סיי זיי זיינען טרוקען. איר וועט אפשר זאגען, אז ווען מען בארשט אוילינע האר, ווערען זיי נאך פעטער — איז דאס טאקע אמת. פונדעסטוועגען, אויב איר וועט בארשטען די האר, וועט אייער סקאלפ ווערען געזונט, און במילא וועט די איבריגע פעטקייט פאר-שווינדען.

געבורט-צייכענס און הויט-פלעקען

אסך מענשען ווערען געבוירען מיט צייכענס אויף דער הויט — אמאל ווארפען זיי זיך צופיל אין די אויגען און בארויבען דעם

מענשען פון א היפש ביסעל שיינקייט, און אמאָל זיינען זיי בלויז קליינע פינטעלאַך אָדער פלעקען.

געזינטער איז, אז מען טראַכט וואָס ווייניגער וועגן די דאָזיגע קליינע געבורט-פלעקען און מען איילט זיך ניט זיי צו באַזייטיגען.

די פארשיידענערליי געבורט-צייכענס ווערען אָפט אָנגערופען „שיינהייט צייכענס". ס׳איז אבער א פראגע פון געשמאק, צי זיי גיבען באמת צו חן צום געזיכט. די שיינקייט באשטייט אין דעם, וואָס די קליינע טונקעלע פלעקען מאכען א קאָנטראַסט מיט דער ווייסער הויט און ברייגגען נאָך בולט׳ער ארויס די שיינע קאָליר פון פנים. פאר פילע דורות פלעגען שיינע פרויען צוקלעפּען ברעקלאך שווארצע פלאסטער, כדי צו מאכען דעם איינדרוק פון א חן-סימן.

אין אייערע אויגען קאָן עס אפשר זיין א נארישע מאָדע, און מעגליך, אז איר זייט גערעכט. ס׳איז אָבער פאָרט אמת, אז דער געבורט-פלעק מאכט אייער הויט אויסזען שענער און ווייסער. טאָ לאָזט עס צורו.

ווען א מיידעלע ווערט געבוירען מיט א געבורט-פלעק, ווערט געוויינליך די מוטער א צעטומעלטע, ווי קליין דער פלעק זאָל ניט זיין, און דערפאר, וואָס די מוטער מאכט א צו גרויסען וועזען דערפון, אנטוויקעלט זיך אָפט ביים קינד א קאָמפּלעקס. דערפאר, וואָס די מאמע האָט געמאכט יעדען פארזוך צו פארדעקען די „שאַנד", איז דאָס מיידעל, ווען זי איז אויסגעוואקסען, געוואָרען צופיל באוואוסטזיניג איבער דעם און געלייגט צופיל געוויכט אויף דער קלייניגקייט. מעגליך, אז דאָס מיידעל איז א גאנץ שיינע און א חנ׳עוודיגע, אבער איר גייט נאָר אין לעבען דער פלעק און זי באַמערקט ניט איר אייגענע שיינקייט. זי פארלירט דעם מוט, באמיט זיך ניט אָנצוטאָן מיט געשמאק און וואקסט אויס א שעמעוודיגע מיידעל, וועמען עס דוכט זיך אלע מאָל אויס, אז מענשען מאכען באמערקונגען וועגען איר אויסזען. מען וואָלט דאָס אלץ געקאָנט אויסמיידען מיט א קילגערער באנעמונג — ווען מען שענקט ניט קיין אויפמערקזאמקייט צו איר געבורט-פלעק.

אנדערש איז, פארשטייט זיך, ווען מען האָט א גרויסען גע־וויקס אָדער אסך קליינע אויפ׳ן פנים. דעמאָלט דארף מען זיך בּאראטען מיט א גוטען דאָקטאָר אָדער א כירורג. וואס איז שייך דעם דורכשניטליכען געבּורט־פלעק, איז עס ניט שעדליך, און עס קאָן באזייטיגט ווערען ווי געהעריג דורך א געניטען עלעקטראָ־ליסיסט, אָבער עס איז פיל בעסער, ווען א כירורג מאכט די אָפּע־ראציע.

פאראן אויך געוויסע סאָרטען הויט־פלעקען, מיט וועלכע מען טאָר זיך אליין ניט ארומשפּילען. אָדער מען דארף זיי איגנאָנצען צורו לאָזען, אָדער מען דארף זיך בּאראטען מיט א ספּעציאַליסט אויף דעם געביט.

ברוינע פלעקען, וואס ווייזען זיך ערשט אין די מיטעלע יאָרען, זיינען שוועך אויסצוראָטען אָדער צו מאכען העלער. די קליינע, אויבערשטע, פלאכע, ברוינע פלעקען קאָנען אָבער לייכט באזייטיגט ווערען אָדער אָפּגעבלייכט ווערען פון א הויט־ספּעציאַליסט. אנ־דערע פאָרמען פון הויט „מאָולס" זיינען אמאָל געפערליך. אויב מען באמערקט, אז זיי ווערען גרעסער, איז ראטזאם צו באזוכען א דאָקטאָר. געבּורט־פלעקען אָן א קאָליר, וועלכע שטייען אַביסעל אָפּ פון דער הויט, קאָנען אויך אויסגעראָטען ווערען. בּאראָדעווע־קעס קאָנען ניט שאַדען, און געוויינליך פארשווינדען זיי פון זיך אליין. טאָמער עקשנ׳ען זיי זיך אָבער איין, זאָל זיי דער דאָקטאָר פון אייך אראָפּנעמען. פאר קיין פאַל טאָרט איר זיך אָבער ניט פארלאָ־זען אויף דער באהאנדלונג פון א „ביוטי פארלאָר". גייט נאָר צו א ספּעציאַליסט.

עס זיינען פאראן הויט־פלעקען, וואס וואקסען אויס ארום די אויגען־דעקלאך — קליינע, ווייסע, איינגעצויגענע פלעקען, וועלכע קלייבען זיך צונויף ארום אויבערשטען טייל פון באק און ארום די אויגען־דעקלאך. זיי זיינען אין דער אמת׳ן איינגעצאַמטע „בלעס־העדס" (שווארצע פּרישטשעס), וואָס מען קאָן באזייטיגען דורך אויסשטעכען מיט א נאָדעל. טונקט איין די נאָדעל אין אן אנטי־סעפּטישער אויפלייז און דריקט עס אויס.

די פּאָפּולערסטע מכה, וואס פאר׳מיאוס׳ט דאָס מויל, איז דער

פארקילונג-געשוויר אָדער פיבער-בלעזלאך. דער בעסטער מיטעל קענען דעם איז צו באשמירען די ליפּען מיט וואזעלין אָדער קרים. אויב עס פאָרמירען זיך בלעזלאך, איז גוט אָנצואווענדען „ספּיריטס אָוו קעמפאָר".

א רויטע נאָז קומט אויך אָפּט פון א הויט-פעלער, אָדער פון שטייפע קליידער, וואס שטערען די צירקולאציע פון די בלוטען. עס קאָן אויך קומען ווען עפּעס איז ניט גלאט מיט דער פארדייאונג. איר דארפט דערפאר אויסגעפינען די סיבה און פּטור ווערען פון דער אומגעווינשטער רויטקייט.

בכלל זיינען הויט-פעלערען מיאוס און אומאנגענעם פאר דעם, וואָס ווערט מיט זיי באשטראָפט. ווען מען נעמט זיך אליין אויס-צוהיילען זיי, קאָנען זיי ערשט ווערען ערנסט. מאַכט עס דערפאַר פאַר א כלל, אז סיידען איר ליידט פון אן איינפאכער צרה ווי א זון-ברען, זומער-שפּרינקלאך, א טשיריקעל פון צייט צו צייט, אָדער א „בלעקהעד". נעמט זיך ניט אָן אליין אויסצוהיילען מיט זאלבען און וואסערלאך. בעראט זיך בעסער מיט א דאָקטאָר.

אַקני, אַ הויט־קראנקהייט

עס זיינען פאראן אסך און פארשידענע הויט-קראנקהייטען, אָבער אקני איז, ווי מיר דוכט, די ערגסטע. אקני איז די ערגסטע פּעסט פון אלע הויט-קראנקהייטען. כאָטש עס איז ניט זייער קיין ערנסטע הויט-קראנקהייט, איז עס שווער צו היילען און דער ליידענדער פילט זיך זייער אומבאקוועם און ער ווערט אנטמוטיגט.

די סבות פון אקני זיינען פארשיידענע. פילע דאָקטוירים האַל-טען, אז עס קומט פון א באציל (באצילוס אקני), אבער מער פון אלע איז פאראנטוואָרטליך אן אויליגע אָדער פעטע הויט. מען קאָן דערפאר ניט פּטור ווערען פון אקני, כל-זמן די הויט איז אויליג. אקני הויבט זיך געוויינליך אָן אין דער פריהער יוגענט, צווישען קינדהייט און דערוואקסענקייט. אין דעם פּעריאָד הויבען אָן די

דריזען צו ארבייטען פיל פלייסיגער, און דאָס זעלבע איז אמת ווע־
גען די אויל-דריזען, וועלכע באַזאָרגען די הויט מיט די נויטיגע
בוימלען. אין די יאָרען צווישען דרייצען און פופצען ארבייטען
די דאָזיגע דריזען אין פילע פאלען „אָווערטאַים", אזוי, אז די
פּאָרעס ווערען איבערגעשטאָפּט און עס אנטוויקלען זיך שוואַרצע
פּרישטשעס, וועלכע רופען זיך „בלעקהעדס". „בלעקהעדס" נעמען
זיך פּשוט דערפון, וואס שמוץ און אויל קלייבט זיך אָן אין די
פּאָרעס, און מיר ווייסען גאנץ גוט, אז די פּאָרעס פון דער הויט
מוזען זיין פריי פון איבעריגער אויל, כדי צו האָבען א ריינע הויט.

אמאָל מאכט זיך, אז הויט-איבלען גייען אוועק פון זיך אליין,
אָבער מען קאָן די זאכען ניט לאָזען שטענדיג צו דער נאַטור. עס
זיינען פאַראַן אזוינע פּרישטשעס און „בלעקהעדס", צו וועלכע מען
דאַרף אליין אָנווענדען מיטלען, סיידען זיי נעמען אָן אזאַ פאָרם,
אז מען קאָן זיך ניט באַגיין אָן א דאָקטאָר.

אז מען ליידט פון אַקני, דאַרף מען צוערשט איננאַנצען אויפ־
געבען קאָסמעטיקס, וואס דאָס שליסט איין קרים, „לאָושאָנס"
און שמינקע. איר קאָנט אליין באזייטיגען די „בלעקהעדס". זייט
ניט גלייכגילטיג, דערפאַר וואס זיי קאָנען זיך אומקערען. אמת, זיי
וועלען זיך אומקערען, אבער איר דאַרפט זיין איינגעשפּאַרט און ניט
אָפּלאָזען, און איר וועט זיין ערפאָלגרייך. אויב איר וועט ארביי־
טען אויף דעם נאכט נאָך נאכט, וועלען זיי מיט דער צייט פאַר־
שווינדען.

כדי אויסצורייניגען די מאַטעריע פון די פּרישטשעס, דאַרפט
איר האָבען א „קאָמידאָ". דאָס איז אזאַ ספּעציעלע נאָדעל, — א
„בלעקהעד עקסטרעקטאָר", — וואָס מען קאָן קויפען אין אפּטייק
פאַר 35 ביז 50 סענט. וואשט דעם פּנים מיט ווארימע וואסער און
זייף. מיט דער עפענונג פון „עקסטרעקטאָר" דריקט דעם פּרישטש
אָדער „בלעקהעד" ביז עס גייט ארויס די מאַטעריע. זייט אבער
פאָרזיכטיג צו מאכען דעם אינסטרומענט צוערשט אנטיסעפּטיש.
דער איינפאכסטער וועג איז אָנצוצינדען א שוועבעלע און אריינ־
טאָן דעם אינסטרומענט אין דעם פלאַם. טוט דאָס יעדעס מאָל
איידער איר באַנוצט די „קאָמידאָ" און נאָכדעם ווי איר ווערט

פּאַרטיג דערמיט. זעט, אַז די הענט זאָלען זיין זויבער. זייט באַ־זונדערס פאָרזיכטיג, אַז די מאַטעריע זאָל ניט אַרונטעררינען אויף די פינגער אָדער אויף אַנדערע טיילען פון געזיכט, ווייל איר קאָנט זיך לייכט אָנשטעקען אין אַן אַנדער פּלאַץ דורך דער מאַטעריע אָדער אפילו פון דעם בלוט פון די פּרישטשעס. קויפט זיך אַ פּעקעל פון דעם ווייכען פּאַפּיר, וואָס מען נוצט אויף אָראַפּצואווישען קרים פון פּנים. נעמט אריין אין דעם פּאַפּיר די מאַטעריע.

דערנאָך וואַשט דאָס געזיכט ווידער אמאָל. עס איז אויך ראַטזאַם צו באַנעצען דאָס פּנים מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגע־טונקט אין קאַלטע וואַסער און באַשפּריצט מיט אַ פּאָר טראָפּענס געוויינליכען רייב־אַלקאָהאָל.

די בעסטע צייט פאַר דער באַהאַנדלונג איז פאַר׳ן שלאָף, ווען איר קאָנט עס טאָן געלאַסען און פאָרזיכטיג. וואַשט דאָס געזיכט מיט אַ גוטען אַנטיסעפּטישען זייף איין מאָל אין טאָג, בעסער אין אָווענט. אין דער פריה קאָנט איר זיך וואַשען מיט אַ געוויינליכען גוטען זייף. אויב איר וועט דורכגיין די פּראָצעדורע יעדע נאַכט, אָדער ניט ווייניגער ווי דריי מאָל אַ וואָך, וועט איר מוזען האָבען גינסטיגע רעזולטאַטען נאָך אַ געוויסער צייט. זאָל אייך ניט אַרען, וואָס די הויט ווערט צו טרוקען אָדער רויט פון אַזוי פיל זייף און וואַסער. דער צוועק פון דער באַהאַנדלונג איז ניט מער און ניט ווייניגער ווי אויסצוטריקענען די איבעריגע פעטס פון די פּאָרעס און די מאַטעריע פון די פּרישטשעס.

דיעטע איז אויך אַ וויכטיגער עלעמענט, אַבער ניט אַלע מאָל איז נויטיג אַן ענדערונג אין דער דיעטע. עס זיינען פאַראַן בלויז געוויסע פאַלען, ווען אַקני קומט פון אַ שלעכטער דיעטע. בכלל קאָן מען זאָגען, אַז די וואָס ליידען פון אַקני, דאַרפען עסען גענוג פרוכט און גרינסען, אויסמיידען רייכע, פעטע שפּייזען און צופיל זיסע זאַכען און טרינקען זעקס ביז אַכט גלעזער וואַסער אַ טאָג. ווי געזאָגט, ווענדט זיך עס אָבער ניט בלויז אָן דער דיעטע. אַ יונגע מיידעל אָדער אַ פרוי קאָן זיין פולשטענדיג געזונט, און דאָך זאָל איר פּנים זיין באַדעקט מיט אַקני.

די הויט אונטער דער זון

קאָן א לעמפּערט בייטען זיינע פלעקען? געוויס ניט. אָבער א פרוי, זעט איר, קען יאָ ענדערען איר אויסזען, לויט איר שטימונג נאָך, לויט דער מאָדע און סעזאָן. און פארוואס טאקע ניט? בייטען מיר דען ניט די מאָדע פון אונזערע קליידער, פון אונזער שוכווארג און היטעלאך? און מיר טוען דאָס ניט בלויז צוליב שיינקייט וועגען, נאָר אויך ווייל די נאַטור אליין פאָדערט די ענדערונגען.

האָט דערפאר אין זינען, אז די הויט, די האָר און דער קערפער אין אלגעמיין מוז צוגעפאסט ווערען צום סעזאָן. אויב איר ווילט אָנהאלטען א גוטע און געזונטע הויט, פאָלגט נאָך א פּאָר איינפאכע רעגלען און פאסט זיך צו צו עטליכע נייע געוואוינהייטען. דאָס וועט ניט נאָר ענדערען אייער אויסזען, נאָר עס וועט אויך דערפרישען אייער גייסט.

אָט האָט איר אייניגע פאָרשלאָגען פאר׳ן זומערדיגען סעזאָן: אויב איר זייט איינגעוואוינט צו באנוצען זיך מיט „קלענזינג קרים“, דארף עס זיין פון א לייכטערען שטאָף. אייער פוידער דארף אויך זיין ווארימער אין טאָן; אייער שמינקע און ליפּ-פארב דארף אנטהאלטען אביסעל מער פון דעם געלען קאָליר. אויב איר פאַלירט אייערע נעגעל מיט א טונקעלען פאָליר, דארפט איר אין די זומערדיגע חדשים אָנווענדען א העלערע פארב. פארקעמט די האָר איינפאכער ווי אין די קילערע מאָנאטען, און זאָל די דופט פון אייער פארפיום זיין גאָר אן איידעלע.

אייער הויט איז געניינט ניט צו זיין אזוי טרוקען אין די וואַרימע וועטערס צוליב דער פרישער לופט און די פיזישע איבונגען. אייער הויט דארף ניט אויסשטיין קיין ביטערע ווינטען און עס ווערט אויך ניט געמאַטערט פון קינסטליכער באהייצונג. און אויסער דעם עסט מען באלאנסירטע מאָלצייטען זומער-צייט. דערפאר נויטיגט זיך די הויט פון מערסטע פרויען אין מער זייף און וואַסער און ווייניגער קרעם. אויב אייער הויט איז איידעל און ווערט לייכט אָפּגעברענט פון דער זון, דארפט איר אָנשמירען אביסעל

בוימעל אָדער ווייכע קרעם, איידער איר גייט ארויס אויף דער זון (דאָס איז אָבער נאָר אין פאַל, ווען ביי אייך איז ניטאָ קיין נייגונג, אַז האָר זאָל וואקסען אויפ׳ן געזיכט).

אזוי ווי אייער הויט וועט בלי ספק טונקעלער ווערען אין פארלויף פון סעזאָן, דארפט איר קריגען א פּוידער מיט א טונקע-לערען קאָליר. באשטעלט ניט גלאט א „טונקעלערען פּוידער", נאָר קלייבט אויס פאַרזיכטיגערהייט דאָס, וואס עס פאסט זיך אַמ-בעסטען פאר אייך — א ווארימען, ברוינעם קאָליר אָדער א קילען ברוינעם קאָליר, און אפשר גאָר ניט קיין טונקעלען נאָר א מער ראָ-זעווען. ס׳וועט מאכען א גרויסען אונטערשייד אין אייער אויס-זען. אזוי ווי אייער הויט האָט א מער ווארימען טאָן, קענט איר שוין במילא זען פארוואס אייער שמינקע און ליפּ-פּארב זאָלען זיין מער געלבליך.

נאָך בעסער וואָלט געווען, ווען איר גיט אייער הויט אַן אָפּרו פון שמינקע. אייער הויט האָט נאַטירליכערהייט מער קאָליר אין דער צייט און „רוזש" מאכט אייך אויסזען שוין צו רויט. דאָס איז אויך אמת בנוגע צו נעגעל-פּאָליר. אַז מיר טראָגען קליידער, הי-טעלאך און באָד-קאָסטיומען פון פרייליכע קאָלירען, מיינט נאָך ניט, אַז מיר דארפען זיך אויספּוצען אין שטארק ראָזעווע נעגעל. פּרואווט אויס פארשיידענע קאָלירען, ביז איר געפינט אויס וועלכע פּארב פּאסט זיך אמבעסטען פאר אייערע הענט.

וויכטיגער פאר אלץ זומער-צייט איז די האָר. מאכט פאר זיך אליין קלאָר, אין וואס פאר א צושטאַנד אייער האָר און סקאַלפּ גע-פינען זיך. אויב דער סקאַלפּ איז טרוקען, דארפט איר איינשמי-רען א זאלב אין סקאַלפּ איידער איר גייט אויף דער זון, באזונדערס אויב איר האָט א „פּערמאַנענט". אויב אייער סקאַלפּ איז פעט, ווענדט אָן א האָר-טאָניק אלס געגענווירקונג צו דער היץ, וואס קאָן נאָך מאכען די פעטס-דריזען צו ארבייטען „אָווערטאַים". טאָמער ווייסט איר אָבער ניט וואָס פאר א סקאַלפּ איר האָט, פאַרזאָרגט זיך דערמיט, וואס איר וועט באשיצען די האָר מיט א היטעל. באָדט זיך קיינמאָל ניט אָן א באָד-היטעל.

אויב איר באנוצט זיך מיט פּארפיום, האָט רחמנות אויף

אייערע מיטמענגשען און ווענדט ניט אָן קיין שווערע פּאַרפיומען אין די הייסע טעג. קלייבט אויס א לייכטע, דערפרישענדיגע פּאַר־פיום, וואָס גיט די אילוזיע פון קילקייט, ווי למשל: לאַווענדער, בעז, פיאַלעט און אנדערע איידעלע ריחות, וואָס דערמאָנען אייך אָן א גאָרטען.

באַשיצט אייערע אויגען פון די ברענענדיגע שטראַלען פון דער זון, דערמיט וואָס איר וועט אָנטאָן זון־גלעזער, און באָדט די אויגען צוויי מאָל א טאָג מיט אן אויפלייז פון באָריק עסיד:
1 טיי־לעפעל באָריק־עסיד צו איין גלאָז ווארימע וואסער.

באַוואָרענט זיך מיט באַקוועמע שיך, ווייל די פיס האָבען א טענדענץ צו ווערען אָנגעשוואָלען אין די ווארימע וועטערס. א גוטע זומערדיגע איבונג פאר שוואכע פיס און „אינסטעפּס" איז צו שפּאַ־צירען באָרוויסערהייט אויפ'ן זאמד־ברעג.

די אויבען דערמאָנטע שיינקייט געבאָטען פאר'ן זומער זיינען גאָר ניט שווער אָפּצוהיטען, און ווען ס'וועט קומען דער הערבסט, וועט איר זיך אליין דאנקבאר זיין דערפאר וואָס איר האָט געפאָלגט.

נאָכ'ן זומער

אויב איר זענט געווען פאַרזיכטיג, בעת איר האָט פארבראכט אויף אייער וואקאציע, און האָט אָנגעווענדט פארהיטונגס־מיטלען קעגען די זון־שטראַלען, וואס פארטריקענען די הויט, וועט אייך ניט אָנ־קומען אזוי שווער צו פארשענערען אייער אויסזען.

אויב איר האָט זומער־שפּרענקעלאך אָדער אן אָפּגעברוינטע הויט, וועט איר זיך דארפען גלייך נעמען צו דער ארבייט. אויפ'ן מארק זיינען פאראַן כל־ערליי זאלבען אויף אָפּצובלייכען די הויט. אָבער איידער איר הויבט אָן עפּעס צו טאָן, דארפט איר פעסט־שטעלען, צי אייער הויט קאָן פארטראָגען א שטארקען מיטעל.

א גוט, היימיש מיטעל קעגען זומער־שפּרענקעלאך איז א גע־מיש פון קוקורוזע (קאָרן) און פּוטער־מילך. איידער מ'ליייגט צו די

מאסקע, דארף מען גוט אויסוואשען די הויט מיט א מילדער זייף און לעבליכען וואסער. דערנאָך ווענדט אָן א ווייכע קרעם. ווישט אראָפּ די קרעם און לאָזט איבער א דינע שיכט ארום די אויגען און מויל. איצט גרייט-צו די מאסקע. גיט צו גענוג פּוטער-מילך צו איין קאָפּ קוקורוזע, עס זאל זיך שאפען א דיקע, גלאטע שמירעכץ. איר דארפט ניצען אמת׳ע פּוטער-מילך, פון וועלכער די גאנצע פּוטער איז באזייטיגט. ווען דער „פּעיסט״ איז פארטיג, דאָס מיינט — מ׳קאָן אים שוין שמירען, שמירט אָן גענוג פון דעם שטאָף איבער דעם גאנצען געזיכט און דעם האלז. לאָזט טריקענען אביסעל, דאן באנעצט די הויט מיט נאָך פּוטער-מילך. איר קאָנט דאָס טאָן אי-בערגייענדיג איבער דער מאסקע מיט א שטיקעל וואטע, איינגע-טונקט אין דער פּוטער-מילך. חזר׳ט איבער עטליכע מאָל דעם פּראָצעס פון טריקענען און פייכט מאכען, און צום סוף לאָזט די מאסקע זיך גוט אויסטריקענען, איר קאָנט זיך אוועקלייגען און רוהען בעת מעשה.

ווען די מאסקע איז פולקאָם אויסגעטריקענט, און עס ווייזט זיך מער ניט קיין סימן פון פייכטקייט, דארף מען זי ארונטער-נעמען מיט א ווייך טיכעל, געטונקט אין לעבליכען וואסער, נאָכדעם לייגט צו אביסעל קרעם, כדי די הויט זאל ניט ווערען טרוקען פון גאנצען פּראָצעס.

איר דארפט געדענקען, אז ווען די זון-שטראַלען באדעקען אייך מיט א ברוינעם קאָליר, טריקענען זיי גלייכצייטיג די הויט און ציהען ארויס דעם נאטירליכען בוימעל אָדער פייכטקייט. און ווען די הויט ווערט זייער טרוקען, הויבט זי זיך אָן צו קאָרטשען און קנייטשען. אויסער דעם וואס אזא צושטאַנד איז אומבאַקוועם, איז עס אודאי אויך ניט שיין. כדי צו מאכען די הויט פייכטער און ווייכער, ווענדט אָן א ריינעם אָליוו-אויל אָדער א ווייכע „טישו קרים״. מיט אנדערע ווערטער: אויב איר גייט אָפּבלייכען אייער הויט, דארפט איר אויך ניט פארנאכלעסיגען דעם פּראָצעס פון ווייכער מאכען די הויט מיט בוימעל אָדער קרעם. דאָס פעטס באַ-שיצט די הויט, און די בוימעל-דריזען הויבען אָן צו ארבייטען נאָרמאל.

ווארימט אָן דעם אָליוו-אויל און ליינט אים צו צו דער הויט מיט א שטיק „גאָוז". זאָל עס בלייבען אויף דער הויט אָן ערך צען-פופצען מינוט. דאן נעמט עס אראָפּ מיט ווארים וואסער און שווענקט אָפּ מיט קאַלט וואסער. איידער איר ליינט זיך שלאָפען, שמירט אָן א ווייכע „טישו קרים" אויף דער הויט און לאָזט עס אזוי א גאנצע נאכט. אינדערפרי וואשט עס אָפּ מיט זייף און וואסער.

א צווייטע מאסקע אויף אָפּצובלייכען די הויט איז אונערקע-שאָלעכץ, איינגעווייקט אין וואסער און אויסגעמישט מיט א פּאָר טראָפּענס לעמאָן-זאפט. טונקט אין דעם איין א קוואדראטנע שטי-קעל ווייכע „גאָוז", קוועטשט אויס דאָס וואסער. ליינט צו די שטיקלעך שאָלעכץ איבער'ן פּנים און האלז און דאן באדעקט זיי מיט דער „גאָוז", כדי צו האלטען די שאָלעכץ אויף אָן אָרט. לאָזט די מאסקע בלייבען אויפ'ן פּנים און האלז צוואנציג מינוט.

דיזעלבע מיטלען זיינען אויך ווירקזאם צו באזייטיגען זומער-שפּרענקעלאך און אָפּבלייכען אזוינע שפּרענקעלאך, פון וועלכע עס איז שווער פּטור צו ווערען.

מיט דעם פארגיין פון זומער פארגייט אויך די מאָדע פון א ברוינער אָפּגעברענטער הויט. הערבסט קליידער פּאָדערען אן איי-דעלע, ווייסע הויט, און די פרוי, וואָס פאָלגט נאָך דער מאָדע, מוז וויסען ווי אזוי פּטור צו ווערען פון איר „סאָן-טען". דער פּראָצעס פון בלייכען די הויט איז ניט גענוג. איידער איר טוט דאָס, מוזט איר פריהער דערפרישען די הויט — אין א ריין טעכנישער שפּראך הייסט דאָס — „טאָונינג אָפּ די סקין". דאָס איז נויטיג כדי צו האלטען די הויט פריש, ווייך און יונג.

נאטירליך קאָן אייך יעדער שיינקייט-עקספּערט באזאָרגען מיט אלע נויטיגע קרימס, הויט-טאָניקס, א. אז. וו. און איר קענט מיר גלויבען, אז עס זיינען פאראן גענוג אזעלכע פּראָדוקטען אויפ'ן מארקעט, אָבער זיי קאָסטען אויך גאנץ גוטע פּרייזען.

איך באטראכט אבער די גאנצע פראגע פון דעם שטאנדפּונקט פון דער פרוי, וואס האָט ניט קיין געלט אוועקצואווארפען, די פרוי וועלכע איז פארהייראט צו אן ארבייטער אָדער ארבייט אליין. איך

גיב זיך אָפּ מיט די פרויען, וואָס האָבען ניט קיין צייט אָפּשטיין שטונדען-לאַנג אין ביוטי פּאַרלאָר, און וועלכע האָבען אויך ניט די נויטיגע געלט-מיטלען אויסצוגעבען אויף באַשיינען זיך.

עס זיינען אָבער פאַראַן טאָניקס, וואָס יעדע פרוי, ווי אָרים זי זאָל ניט זיין, קען זיך ערלויבען צו נוצען. זי דאַרף בלויז אויס-שטרעקען איר האנט צו דער קיך-פּאָליצע, און דאָרט וועט זי גע-פינען דעם גאַנצען אוצר פון שיינקייט. זי דאַרף בלויז וויסען ווי אזוי דאָס צו באַנוצען. מילך, האָניג, פּוטער-מילך, טאָמייטאָ דזשוס, אונערקעס, לעמאָנס, אייער און אליוו אויל זעען אפשר ניט אויס אזוי אָנציהענד ווי פּאַרפּיומירטער טאָניק אין א שיין געשליפענער באָטעל, אבער אין די ארטיקלען ליגט דער גאַנצער סוד פון שיינ-קייט, און אויב איר וועט זיך אויסלערנען ווי אזוי זיי צו באַנוצען, וועט איר האָבען דיזעלבע רעזולטאַטען, ווי די פרויען וואָס גיבען אוים אָן א שיעור געלט אויף זיי.

דאָס איז גאָר ניט אזא שפּאָגעל נייער און אָריגינעלער גע-דאַנק. מסתמא האָט איר געהערט אייער באָבען זאָגען, אז זי האָט באַנוצט פּוטערמילך און האָניג, ווען זי איז געווען א יונג מיידעל. און ניט נאָר אונזערע באָבעס האָבען געוואוסט דעם סוד, נאָר די יונגע, שיינע אַקטריסעס אין האליוואוד נוצען אויך דיזעלבע מע-טאָדען, און איר ווייסט אליין וואָס פאר א גרויסע ראָלע שיינקייט שפּילט אין זייער לעבען. באַרבאַרא פּעפּער, איינע פון האליוואוד׳ס אינגערע שיינקייטען, נוצט א מאסקע פון האָניג איין מאָל א וואָך. פריהער רייניגט זי אָפּ די הויט מיט גרויס פּאָרזיכטיגקייט, און דערנאָך שמירט זי ארויף דעם האָניג, אָנהויבענדיג פון דעם האלז און ארויף ביז די האָר. זי ליגט זיך דאַן צו אויף צוואנציג מינוט. נאָכדעם וואַשט זי אָפּ דעם האָניג מיט ווארעם וואסער, שמירט ארויף א מילדען קרים און גייט שלאָפען.

דזשין העמילטאָן, נאָך א מואווינג פּיקטשור שיינקייט, באַנוצט אַן איי-מאסקע. זי נעמט א פרישע איי, קלאַפּט אויף באַזונדער דאָס געלכעל און דאָס ווייסעל ביז זיי ווערען שוימיג. פריהער רייניגט זי אָפּ די הויט, דאַן שמירט זי אָן אביסעל פון דעם ווייסעל, לאָזט עס ווערען טרוקען, און דאַן אביסעל פון דעם געלכעל און לאָזט

דאָס ווערען טרוקען. דאָס טוט זי ביז זי נוצט אויס דאָס גאַנצע איי. זי רוט פאַר א האַלבע שעה און דאַן וואַשט זי אָפּ דאָס איי מיט וואַרימע וואַסער.

איר מוזט געדענקען, אַז אײדער איר שמירט אָן אַ מאַסקע, מוז דאָס פּנים זיין פּאַלקאָם ריין. און אויב אײער הויט איז ניט אויליג, מוזט איר איינשמירען דאָס פּנים מיט קרים נאָך דעם ווי איר וואַשט אָפּ די מאַסקע.

נאַטירליך זיינען פאַראַן פאַרטיגע קרימס, וואָס זיינען פיל קאָמפּליצירטער און פיליכט לייכטער צו נוצען. אָבער ווי איך האָב פריער דערמאָנט, זיינען די פּראָדוקטען ניט ביליג. די פרוי, וועלכע געפינט זיך ניט אין קיין גוטע אומשטענדען, און וויל דאָך זיין שיין, מוז דערפאַר אַרויסווייזען אַ שטאַרקען כאַראַקטער. מיט אַביסעל מי און ווילען קען זי זיך אַליין מאַכען שיין. ניט נאָר איז עס ביליג, נאָר עס איז אויך אינטערעסאַנט צו זיין אַן אייגע־נער אַרטיסט. עס איז אַ פיינע באַשעפטיגונג צו מאַכען פון אייער קיך אַ מאָדערנעם ביוטי פּאַרלאָר.

די הויט ווינטער־צייט

אויב מען וויל האָבען אַ שיינע, געזונטע הויט, דאַרף מען ווינטער־צייט מער אויפּפּאַסען אויפ'ן געזונט אין אַלגעמיין. וויכטיגער פאַר אַלץ איז גענוג שלאָף, אַביסעל פּאַרווײלונג אין מיטען טאָג, אויב מעגליך, פיזישע איבונגען און אַ געזונטע דיעטע (טרינקט גענוג מילך).

איר קאָנט און איר דאַרפט שמירען דעם פּנים מיט קרים און „לאָושאָנס", כדי צו באַשיצען די הויט און מאַכען עס גלאַט. כדי אָנצוהאַלטען אייער שיינקייט, מוזט איר אָבער פאַר אַלעמען זיך היטען פאַר פאַרקילונגען, מידקייט און אָפּגעשוואַכטקייט. ס'איז ניטאָ קיין ערגערע זאַך פאַר דער הויט ווי אַ פאַרקילונג. אויסער דעם וואָס די נאָז ווערט רויט און די אויגען געשוואָלען, ווערט דאָס

פנים געל און אָפּגעצערט. דערלאָזט ניט, אז עס זאָל קומען דערצו — ווערט איינגעוואוינט צו גימנאַסטישע איבונגען. אויב איר האָט ניט קיין צייט צו גיין צו א „דזשימנעזיום" רעגעלמעסיג, מאכט „עקסערסייזעס" ביי זיך אין דער היים אין דער פרי. דאָס וועט האָבען א גינסטיגע ווירקונג אויף אייער בלוט-צירקולאַציע און אויף אייער פאַרדייאונג-סיסטעם. אויב איר נעמט א וואַרימע וואַנע אין דער פרי, פאַרענדיגט מיט א קאַלטען טוש. אז איר וועט זיין געזונט וועט איר לייכט קאָנען ווידערשטיין א פאַרקילונג.

זייט באזונדערס פאָרזיכטיג מיט אייער פּנים ווינטער-צייט. אויב איר וועט ניט גרינטליך אָפּטריקענען די הויט נאָכדעם ווי איר וואַשט זיך, וועט זיך עס איינס און צוויי שפּאַלטען און פאַרטרי-קענען אויפ'ן ווינט און קעלט. אויב איר נעמט א הייסע וואַנע און גייט גלייך ארויס אין גאַס, וועט זיך אייער געזיכט אויך פאַר-טריקענען. אזא צושטאַנד פון דער הויט ווערט נאָך מער אָנגעווייטאָגט דורך שמוץ. ס'איז א באַקאַנטער פאַקט, אז מענשען, וועלכע וואוינען אין א קלימאַט, וואס ענדערט זיך ווייניג, אָדער ביים ים, דערהויפּט אין די קליינע שטעטלעך, וואו די לופט איז ניט פאַר-פעסטעט מיט רויך און געזאַלין, האָבען א ריינערע און גלאַטערע הויט ווי גרויס-שטאָטישע מענשען. א טרוקענע הויט קומט אויך פון דעם, וואס די שווייס-דריזען און אויל-דריזען ארבייטען ניט ווי געהעריג, און פון דעם וואָס דאָס בלוט צירקולירט ניט ווי עס דאַרף צו זיין.

פאַר דער באַלעבאָסטע איז פיל גרינגער אכטונג צו געבען אויף איר הויט אין די ווינטערדיגע מאָנאַטען, ווי פאַר דער ביז-נעס-פרוי, וועלכע דאַרף כסדר זיין אויסגעשטאַנען צו כל'ערליי שלעכטע וועטערען. די באַלעבאָסטע דאַרף זיך נאָר היטען ניט צו לויפען צו אַן אָפענעם פענסטער אָדער טיר גלייך נאָכ'ן וואַשען די געשיר אָדער אַרבייטען ביים הייסען אויווען. דער פּלוץ-לינגדיגער איבערגאַנג פון הייסער לופט אויף קאַלטער לופט, פון פייכטקייט אויף טרוקענקייט, ווירקט, אז די הויט פון פּנים זאָל זיך שפּאַלטען.

קרעם איז זייער ניצליך אויף אָנצוהאַלטען א ריינע און

גלאַטע הויט אין די ווינטערדיגע חדשים. ווען מען מאַכט אַ גו־טען מאַסאַזש אויפ׳ן פּנים, קאָן מען אויפלעבען אַ פּוילע הויט, באַזייטיגען די קנייטשען אַרום די אויגען און האַלז און ווייבער מאַכען אַ פאַרטריקענטע הויט. איידער מען ווענדט אָן די קרעם פאַר אַ טרוקענער הויט, דאַרף מען אָבער גוט אויסוואַשען דאָס געזיכט מיט זייף און וואַרימער וואַסער און אָפּווישען מיט אַ ווייכען טערקישען האַנטוך. דערנאָך ערשט קאָן מען זיך מאַכען אַ מאַסאַזש פון קרעם. דער מאַסאַזש דאַרף געמאַכט ווערען, לויט די באַדערפעניששען פון דעם פּערזאָן. אויב די הויט איז בלויז טרוקען, פאָלגט נאָך די ליניעס פון די אָדערען. אויב איר האָט קנייטשען, מאַסאַזשירט די קרעם אין אַ פאַרקערטער ריכטונג צו די פאַלדען פון די קנייטשען. אויב אייער הויט איז זייער טרוקען, חזר׳ט איבער דעם פּראָצעס יעדען טאָג פאַר אַ געוויסער צייט. דערנאָך קאָנט איר אָנווענדען די קרעם בלויז צוויי, דריי מאָל אַ וואָך פאַר פופצען מינוט צייט. אויב די הויט איז אויסערגעוויינ־ליך טרוקען, איז ראַטזאַם צו לאָזען אַביסעל קרעם אויפ׳ן פּנים איבער נאַכט. טאָמער איז דאָ אַ פאַרדאַכט אַז האָר זאָל אויסוואַק־סען אויף אייער פּנים, דאַרפט איר זיין באַזונדערס פאָרזיכטיג צו נוצען אַ גוטען קרעם.

איך וועט זיך אפשר אויסגעבען, אַז דאָס איז אַן אַרבייט פאַר אַ לײדיגגייער. ווילט איר אָבער זיין שיין, מוזט איר זיין גרייט אָפּצוגעבען אַביסעל צייט און מי. די קונסט פון דערגרייכען שיינקייט באַשטייט אין אויסראָטען די שלעכטע שטריכען און בולט׳ער מאַכען די גוטע שטריכען פון קערפּער. אמת, ס׳איז אַ קינסטליכער פּראָצעס, אָבער מיר קאָנען דאָס ניט אויסמיידען, מיר מוזען העלפען אונזערע איינגעבאָרענע אייגענשאַפטען, און אָפט־מאָל פאַרבעסערען זיי. ענדערן זיי אינגאַנצן — פון דעם האַלט איך ניט. און יעדער קערפּער איז באַרעכטיגט אַרויסצוברייננגען דאָס בעסטע, וואָס אין אים געפינט זיך.

די ניצליכקייט פון אייז פאר דער הויט

אויב א פרוי האט א טרוקען געזיכט דארף זי זיין באזונדערס פארזיכטיג ווען זי ווענדט-אן אייז. אייז איז גוט אויף צו פארמאַכען די פארעס. אבער אין איר פאל איז דאס ניט אזוי נויטיג, ווי ווען מען האט אן אויליגע הויט, ווייל די פארעס זיינען ביי איר געווייגליך ניט פארגרעסערט און אויסגעצויגען. אויב זי פילט זיך אבער פרישער נאכדעם ווי זי נוצט אייז, מעג זי דאס טאן מיט דעם באדינג, אז זי וויקעלט פריהער איין דאס אייז אין א טיכעל און לייגט עס ניט צו גלייך צום געזיכט. אויך דארף זי ניט האלטען די אייז צו לאנג אויף איין פלאץ. די געוויינליכע טרוקענע הויט איז אזוי דעליקאט, אז די אייז קאן אמאל צעברעכען די קליינטשינקע אויבערפלעכליכע אדערען, וואס געפינען זיך גלייך אונטער די פארעס.

ווען די הויט, ניט נאר פון דעם פנים, נאר פון די הענט און פיס און דעם גאנצען קערפער איז טרוקען, איז דאס א סימן, אז מען עסט ניט גענוג פעטע שפייזען, ווי פוטער און סאלאד-אויל. די בלוטען ארבייטען דאן ניט ווי געהעריג און עס איז נויטיג צוצוגעבען אויל צו דער הויט פון דרויסען. דאס קאן מען אמבעסטען טאן דורך א נארונגס-קרים, וואס וועט סטימולירען די בלוט-צירקולאציע און צו דער זעלבער צייט מאכען ווייכער און מער בויגזאם די הויט.

א טרוקענע הויט, מער ווי אן אויליגע, דארף מען באשיצען פון ווינט און קעלט און צופיל זונשיין, ווייל עס ווערט גלייך צעשפאלטען. אויך דארף מען זיין זיכער, אז די קרים, וואס מען נוצט, איז געמאכט פון א ריינעם אויל. מען קאן איצט קויפען זייער גוטע קרימס, געמאכט פון לימענעס און מאנדלען.

נאך וויכטיגער ווי צו האלטען ריין און בויגזאם א טרוקענע הויט, איז אבער צו האלטען אין א גוטען צושטאנד אן אויליגע. אן אויליגע הויט פארשאפט פיל מער אומאנגענעמליכקייטען ווי א טרוקענע, און אויסער דעם, איז עס שווערער צו פארבעסע-

רען דעם צושטאַנד, ווייל האַנט אין האַנט מיט אַן אוילינער הויט גייען פאַרגרעסערטע און אויסגעצויגענע פּאָרעס. און פון די „בלעקהעדס", וואָס זיינען אַן אָפטע דערשיינונג ביי פרויען מיט אַן אוילינער הויט, אַנטוויקלען זיך פרישטשעס און אַמאָל ערנסטע אויסברוכען.

אויב מען באַמערקט דאַריבער, אַז די הויט האָט אַ טענדענץ צו זיין אוילינ, דאַרף מען זי גלייך אָנהויבען באַהאַנדלען, איידער דער צושטאַנד ווערט ערגער. דאָס געזיכט מוז מען וואַשען מיט זייף און וואַסער ניט ווייניגער ווי צוויי מאָל אַ טאָג, נוצענדיג דערביי פריהער הייסע וואַסער, און דערנאָך קאַלטע. מען דאַרף אויסמיידען צו-פעטע קרימס, ווייל זיי וועלען מאַכען נאָך אויליגער דאָס געזיכט. עס זיינען פאַראַן ספּעציעלע קרימס פאַר אַן אוילינער הויט. נאָכדעם ווי מען ווישט אָפּ די קרים, דאַרף מען אָפּשווענקען דאָס געזיכט מיט וואַרימע וואַסער און צוזאַמענ־שליסען די פּאָרעס מיט אַ שטיקעל אייז (איינגעוויקעלט אין אַ טיכעל).

פאַר פּאָרעס, וואָס זיינען שוין אויסגעצויגען, קאָן מען נו־צען דעם פאָלגענדען „לאָושאָן" (פליסיגקייט): צען טראָפּענס „טינקטשור אָוו בענזאָין" אריינגעטאָן אין קאַלטע וואַסער. וואַשט פריער דאָס געזיכט מיט וואַרימע וואַסער, טריקענט עס גוט, און לייגט צו די דאָזיגע פליסיגקייט מיט אַ שטיקעל וואַטע.

נאָך אַ גוטען מיטעל פאַר אויסגעצויגענע פּאָרעס קאָן מען אליין מאַכען אין דער היים פון איין דרעם „באָריק עסיד סאָלו־שען", צעמישט מיט פיר אונצעס „דיסטילד וויטש הייזעל".

קאַפּיטעל פינף

אויגען

אונזער שפּיגעל

דער צוועק פון א שפּיגעל איז אָפּצושפּיגלען כל׳ערליי זאכען. דערפאר מוז דער שפּיגעל זיין קלאָר, ריין און גלאט. אָבער מיר פארלאנגען נאָך מער, אונזער באגער נאָך שיינקייט פאָדערט, אז מיר זאָלען באצירען דעם שפּיגעל און עס איינפאסען אין אן עלע-גאנטער ראם. אויב מיר קאָנען אזוי אכטונג געבען אויף א שפּי-געל, וואָס הייגגט אויף דער וואנט, טאָ וויפיל אויפמערקזאמקייט דארפען מיר שוין שיינקען צום שפּיגעל פון מענשליכען געזיכט— דעם שפּיגעל פון דער נשמה, ווי מען רופט אָפּט אָן די אויגען? א לויטערע אויג זעט די וועלט קלאָר, און אויב מיר ווילען ניט די וועלט זאָל פאר אונז ערשיינען א פארנעפּעלטע, דארפען מיר פאר אלעמען אויפפאסען אויפ׳ן געזונט און אויסזען פון די אויגען.

מיר ווייסען אלע, אז די אויגען זיינען ניט בלויז דער אינ-סטרומענט פון אונזער ראיה, נאָר זיי שפּילען אויך א וויכטיגע ראָלע און מאכען דעם פּנים אָנציהענד. פרויען באגרייפען שוין גאנץ גוט וויפיל חן און צוציהונג עס ליגט אין שיינע, שיינענדיגע און אָפּגעהיטע אויגען.

שיינע אויגען קענען אָבער זעלטען בלייבען שיין פון זיך אליין, פונקט אזוי ווי געוויינליכע אויגען קענען ניט ווערען שיין,

ווען מען לאָזט עס אין גאַנצען צו דער נאַטור. אַט ווי אַזוי איר קענט אַם בעסטען דינען אייערע אויגען. הויבט אָן אייער טעגלי-כע באַהאַנדלונג מיט אַן אויגען-בעכער. מאַכט אַן אויפליוז פון ווארעמע וואַסער און באָריק עסיד. גרייט אויך אָן אַ קליין שיסעל נעזאָדענע וואַסער און זאָל עס זיין אַזוי היים ווי אייער האַנט קען פאַרטראָגען, ווען איר לייגט עס צו צו די אויגען. גרייט אויך אָן עטליכע שטיקער וואַטע. צוערשט דאַרפט איר אָנווענדען אַביסעל „נאַרונגס-קרעם" אַרום די אויגען, דערנאָך טונקט איין צוויי שטיק-לעך וואַטע אין די הייסע וואַסער און לייגט צו איינע צו יעדען אויג. האַלט די וואַסער ווארים די גאַנצע צייט איבער אַ קליינעם פייער, ווען די וואַטע ווערט קיל, טונקט עס ווידער איין. די קרעם קענט איר צולייגען עטליכע מאָל אין פאַרלויף פון דעם פּראָצעס, ווייל עס באַשיצט די איידעלע הויט אַרום די אויגען. דער פּראָצעס דאַרף אייך נעמען אַרום צען-פופצען מינוט. ווען איר זייט פאַרטיג מיט די הייסע אַפּליקאַציעס, באָדט די אויגען און אויגען-דעקלעך מיט קאַלטע וואַסער. דערנאָך וואַשט זיי אויס מיט דער אויפליוז פון באָריק-עסיד מיט דער הילף פון אויגען-בעכער. איר וועט זיין איבערראַשט פון דעם רעזולטאַט — פינקעלדיגע אויגען און וויני-גער קנייטשען.

כדי צו מאַכען אייערע וויעס און ברעמען צום וואַקסען גע-דיכטער, קענט איר אָנווענדען ווייסע וואַזעלין אָדער אָליוו-אויל, איינרייבענדיג יעדע נאַכט פאַר'ן שלאָף.

די ברעמען ביי מערסטע פרויען נויטיגען זיך אין באַזונדע-רער אויפמערקזאַמקייט. אויב איר ווילט אָנהאַלטען אַ שיינעם בויג אין אייערע ברעמען, דאַרפט איר באַזייטיגען די איבעריגע האָר, וואָס וואַקסען ווילד, מיט אַ ספּעציעלען צווענגעל פאַר דעם צוועק. רייסט ניט אַרויס און ראַזירט ניט די האָר, ווייל זיי וועלען צוריקוואַקסען זייער שנעל. אויסער דעם, ווען מען צופּט אַרויס די האָר איינציגווייז, קען מען די ברעמען פאָרמירען מער רעגעלמע-סיג און נעט. אַם בעסטען איז, אַז דאָס ערשטע מאָל זאָל עס פאַר אייך טאָן אַ שיינהייט עקספּערט. דערנאָך קענט איר עס אַליין פאָרטזעצען, אויסצופּענדיג די אומרעגעלמעסיגע הערלעך, ווי נאָר

זיי וואַקסען אויס. ס'איז ווערט צו האָבען אַ פאַרגרעסערונגס-גלאָז ביים אַרבייטען אויף די ברעמען.

קאָסמעטיק פאַר די אויגען איז לעצטענס שטאַרק אַנטוויקעלט געוואָרען פון די פאַבריקאַנטען, וועלכע האָבען איינגעזען ווי שטאַרק די פרויען שאַצען אָפּ דעם אויסזען פון זייערע אויגען. די ערשטע זאַך, וואָס מען דאַרף אין זינען האָבען, איז צו זיין זייער איינגעהאַלטען, ווייל ווען איר וועט איבערכאַפּען די מאָס, וועט עס אייך מאַכען מיאוס.

„אויגען-שאָטען" („אַי-שעדאָו") דאַרף מען אָנווענדען זייער לייכט מיט די שפּיץ פינגער ביים ברעג פון די אויבערשטע דעק-לעך, אומזיכטבאַר לעבען נאָז, און אַביסעל טונקלער לעבען די אויסערליכע ווינקלען פון די אויגען. איר דאַרפט עס צולייגען אַזוי, אַז עס זאָל ביסלעכווייז ווערען העלער און העלער אַרויפצוצו און ווייטער פון די אויגען-ווינקלען. מען טאָר קיינמאָל ניט פאַרשמי-רען דעם גאַנצען אויגען-דעקעל, און אונטער די אויגען דאַרף מען גאָרניט טשעפּען.

איר דאַרפט אויך זיין פאָרזיכטיג ביים אויסגלייכען דעם ריכטיגען קאָליר פון „אויגען-שאָטען". פאַר דער פאַרבענרייכער ברונעטקע איז גוט אַ גרינער קאָליר; פאַר דער בלאָנדינקע — בלוי; פאַר דעם מיטעל-ברוינעם טיפּ — ברוין; פאַר אַ רויט-ברוינעם טיפּ (אובורן) — בלאָ; פאַר דער פריציייטיג גראָהער פרוי — ברוין.

אויב איר ווילט פאַרבען די וויעס, דאַרפט איר אָנווענדען „מאַסקאַרא" צו די אויבערשטע וויעס, און עס מאַכען אַביסעל געדיכטער ביים אויסערליכען ברעג. דער צוועק איז צו מאַכען די וויעס אויסזען לענגער. מען דאַרף אָבער זיך היטען ניט צוצוליי-גען עס געדיכט, ווייל דעמאָלט זעען די וויעס אויס קלעפּיג. מאַס-קאַרא קען מען קויפען אין אַ געדיכטער אָדער פליסיגער פאָרם און מען ווענדט עס אָן מיט אַ בערשטעל.

פאַר אַ געוויסער צייט איז געווען אַ מאָדע צו פאַרבען די וויעס און ברעמען, אָבער פרויען האָבען שוין איינגעזען, אַז אין דעם ליגט אַ געפאַר פאַר דער ראיה, האָבען זיי עס אויפגעהערט.

מען קען איצט קויפען א מיטעל אויף צו פארשענערען די וויעס. דאס קומט אין דער פארם פון א קרעם און מען ווענדט עס אן מיט א ברעם-בערשטעל, איר קענט עס באקומען אין וועלכער עס איז דעפארטמענט סטאר. (עס הייסט „לעש ביוטיפאיער").

די פרויען, וועלכע ווילען נאכפאלגען די מאדע פון גלאנצי־גער קאסמעטיק קענען באקומען דעם זעלביגען עפעקט פאר די אויגען-דעקלעך, דערמיט וואס זיי וועלען זיי באשמירען מיט אן אויליגער קרעם (ווי מען נוצט פאר די קנייטשלעך ארום די אוי־גען), אדער וויסער וואזעלין. ווען מען לאזט אבער די פעטקייט אויף דעם אויבערשטען דעקעל, וועט דער שיינענדיגער איינדרוק בלייבען אויף א גאנצען טאג. דאס גיט די זעלביגע רעזולטאטען ווי די „אי-שעדאו".

די אלע קינסטליכע מעטאדען, וואס איך האב אויבען אנגע־געבען, מוזען אבער דורכגעפירט ווערען מיט דער גרעסטער פאר־זיכטיגקייט, ווייל דער אויג איז זייער א דעליקאטער און עמפינד־ליכער ארגאן און מען קען זיך דערמיט ניט שפילען. ווען מען זאל שעדיגען די אויגען, איז עס א היזק אויפ'ן גאנצען לעבען, און דאס איז א קרבן, וואס לוינט זיך ניט אפילו פאר שיינקייט וועגען.

אויגען-גלעזער

עס איז געווען א צייט, און ניט אזוי לאנג צוריק, ווען אויגען־גלעזער זיינען געווען אן אמעריקאנער מאדע, אזוי ווי למשל, שניי־דען טאנסילס און טראגען פאלשע ציין. מען האט אפילו געהייסען קינדער טראגען גלעזער כדי צו פארהיטען שלעכטע אויגען. די דאזיגע מאדע איז אבער אריבער, און מענשען האלטען זיך אפ פון טראגען גלעזער אזוי לאנג ווי זיי דארפען זיי באמת ניט האבען. אין עס איז שוין דערגאנגען דערצו, אז אפילו ווען מען מוז שוין טראגען גלעזער, מאכט מען אזא טאראראם, ווי דאס וואלט געווען א סימן פון אלטקייט.

ספעציעל ווילען פרויען ניט צוגעבען אז זיי דארפען האָבען אוינגען-גלעזער, אָדער אז זיי האָבען וועלכע עס איז צרות מיט די אויגען. זיי פארשטייען אָבער ניט, אז זיי דארפען גאָר ניט זאָגען, דאָס פנים אליין דערציילט שוין די גאנצע געשיכטע. די קנייטשען ארום די אויגען, די שווער-אָנגעבלאָזענע אויגען-לעדלאך, און דער אלגעמיינער מידער און אָנגעשטרענגטער אויסזען פון פנים, ווייזט קלאָר, אז די אויגען זיינען ניט אין אָרדנונג.

די אויגען, מער ווי וועלכער עס איז אנדערער טייל פון אונזער פנים, רעאגירען אם שנעלסטען און אם טיפסטען אויף אלע אונזערע איבערלעבונגען, און דריקען אויס די מינדסטע ענדערונג אין אונזער פיזישען אָדער פסיכישען צושטאנד. און דערפאר איז אויגען-קראנקהייט ניט אלע מאָל בלויז אַן אָנווייז אויף א שטע-רונג אין דעם אָרגאנישען צושטאנד פון די אויגען, נאָר אויך סימפטאָמאטיש פאר אנדערע קראנקהייטען, ספעציעל נערוועז-קראנקהייטען. ווען א מענש פילט זיך מיד און נערוועז, ווילען די אויגען טאקע באלד אויסדריקען דעם דאָזיגען געפיל.

מידע, אָנגעשטרענגטע אויגען זיינען קיינמאָל ניט שיין, און אראָפגעלאָזטע אויגען-דעקלאך באהאלטען דעם אמת׳ן אויסדרוק פון די אויגען, און רויטע אנטצונדענע אויגען-זוימען גיבען דעם פנים אַן אומנאטירליכען אויסזען. אזא צושטאנד קען אָבער זייער לייכט פארמידען ווערען, ווען דער גאנצער קערפער איז אין א גע-זונטען און פרישען צושטאנד. מיר קענען ניט ענדערן דעם קאָליר אָדער די פאָרם פון די אויגען, אָבער דאָס איז ווייט ניט אזוי וויכ-טיג ווען מען נעמט אין אָנבאטראכט דעם אויסדרוק פון אויגען. און א געזונטער צושטאנד פון קערפער אין אלגעמיין שאפט אַן אויסדרוק פון פרייד ארום די אויגען, און דאָס איז אמת׳ע שיינ-קייט. פאסט אויף אויף אייער געזונט, גיט אכטונג אויף אייער דיעטע, פארנאכלעסיגט ניט טעגליכע איבונגען, גייט שלאָפען אין צייט, און געניסט געגנוג פרישע לופט און איר וועט אליין זיין איבערראשט ווי שנעל עס וועט קומען די ענדערונג אין אייערע אויגען. אי דער מידער אויסדרוק, און אי די שווארצע רינגען אונטער די אויגען וועלען אינגיכען פארשווינדען. אויב אבער די אָנגעשטרענגט-

קיט בלײבט נאָך אַלץ, דאַמאָלסט דאַרפט איר זיך װענדען צו אַן אויגען־דאָקטאָר, און זען אויב עס איז דאָ עפּעס אַן אָרגאַנישע שטערונג.

מיט יונגע מענשען פּאַסירט אָפט, אַז אפילו װען דער דאָקטאָר הײסט זײ טראָגען ברילען איז עס בלויז אַ צײטװײליגע זאַך. אָבער אפילו אויב מען מוז טראָגען ברילען אויפ׳ן גאַנצען לעבען איז אויך ניט קײן אומגליק. ספּעציעל איצטער, מיט דער נײער טעכניק, קען מען צופּאַסען ברילען אַז זײ זאָלען נאָך פאַרשענערען דעם אויסזען פון פּנים, און געבען די אויגען אַ שטאַרקײט װאָס איז אַסך שענער און אָנציהענדער װי אַ מידער און אָנגעשטרענגטער אויסזען.

דער סאָרט ברילען װאָס איר טוט אָן קען טאָן אײנע פון צװײ זאַכען : זײן אַ קאָנטראַסט צום פּנים און װערען כמעט אַ טײל פון אײער קאָסטיום, אָדער אַזױ האַרמאָנירען מיט דעם קאָליר פון פּנים, אַז זײ זאָלען זײן כמעט אומזעבאַר.

דורכ׳ן טאָג, װען איר שפּילט טעניס, גאָלף, אָדער טרײבט אַן אויטאָמאָביל, קענט איר טראָגען ברילען מיט אַ טונקעלען ראַנד. װען איר גײט אַרויס בײנאַכט אָבער, קענט איר טראָגען ברילען אינגאַנצען אָן אַ ראַנד, און זײ זײנען כמעט אומזעבאַר.

געװײנליך איז בעסער צו טראָגען ברילען װאָס נעמען אָן דעם אַלגעמײנעם פאָרמאַט פון פּנים. אויב אײער פּנים איז רונד, דאַר־פען די ברילען זײן רונדע. און אויב דאָס פּנים איז שפּיציג, איז גוט צו מאַכען די ברילען אויבען ברײטער און אונטען אַביסעל שמעלער. אין אַלגעמײן קענט איר זיך װענען דעם באַראַטען מיט׳ן אויגען־דאָקטאָר.

קאַפּיטעל זעקס

הענט

אונזערע באַשיצער

ניט לאַנג צוריק בין איך געווען ביי א אידישער פאָרשטעלונג און האָב באַמערקט, אז אויף דער פראָגראַם איז דאָ א נייע פּיטשור. דאָס איז געווען א ליד פון א אידישען פּאָעט מיט׳ן נאָמען „הענט״. און עס איז טאַקע געווען א זייער איינדרוקספול ליד, דאָס ליד וועגען הענט, וואס בויען און הענט וואס צעשטערען, הענט וואָס ארביטען און הענט וואָס ליגען אומבאַשעפטיגט.

מאַלער און סקולפּטאָרען ווייסען שוין פון לאַנג דעם אמת׳ען ווערט פון הענט, אָדער ריכטיגער געזאָגט, די פּערזענליכקייט פון הענט. און ציגיינער זאָגען אונז, אז פון די קארבען אין אונזערע הענט קענען זיי לייענען אונזער צוקונפט און אונזער מזל. אפשר זיינען מיר ניט איינגאַנצען איינפאַרשטאַנען מיט זייער באַהויפּטונג, אָבער אַסך אמת ליגט דעריין. פאַרוואָס-זשע גיבען מיר זיך אזוי ווייניג אָפּ מיט אזא וויכטיגען טייל פון אונזער קערפּער?

עס וואָלט שוין געווען צייט, אז מיר זאָלען אָנהויבען פאַרשטיין, אז אכטונג געבען אויף די הענט מיינט ניט בלויז ליב האָבען זיך פוצען, נאָר עס מיינט פּשוט צו פאַרשטאַרקען און פאַרשענערען אזא אויסדרוקספולען טייל פון אונזער קערפּער, פון וועלכען מיר זיינען אזוי שטאַרק אָפּהענגיג, ווען עס קומט צו אונזערע באַקוועמליכקייטען, געזונט און ריינקייט.

שיינע הענט, וועלכע באוועגען זיך מיט רוהיגקייט און גראַ־ציע, זיינען אלעמאָל די הענט פון א מענשען, וואָס באזיצט פיינעם געשמאַק און ווען עס וואָלט קיינמאָל ניט איינגעפאלען צו עסען אָדער לייגען זיך שלאָפען מיט אומגעוואשענע הענט. און אזא מענש וועט אודאי אויך אויסאיבען אָט דעם פיינעם געשמאק אויף אלע זיינע קערפערליכע און גייסטיגע געוואוינהייטען און וועט זיך ארומרינגלען אין זיין גאנצען לעבען מיט זאכען, וואָס זיינען פיין, ראַפינירט און איידעל.

דאָס מיינט אָבער ניט, אז א פרוי, וואס האָט פארנאכלעסיגטע הענט, איז בכלל א נאכלעסיגער מענש און האלט זיך ניט ריין, ווייל אין אסך פאלען איז עס די שולד פון דער ארבייט, וואָס די דאָזיגע פרויען טוען. עס זיינען דאָ געוויסע ארבייטען, ביי וועלכע מען דארף זיך באנוצען מיט כעמישע שטאָפען אָדער פארבען, און דע־מאָלט וואָלט געווען אן אומזין פאר די דאָזיגע פרויען צו קומען צו דער ארבייט מיט מאניקיורטע הענט. אבער דאָס זיינען זעלטענע פאלען. די דורכשניטליכע פרוי ביי די ארבייטען, וואָס זי דארף טאָן טעגליך, אפילו ווען עס איז שווערע הויז־ארבייט, קען דאָך האָבען פיינע הענט, אויב זי וויל זיך נעמען די מי דערצו.

די פאָרם פון די הענט האָט זייער ווייניג וואָס צו טאָן מיט זייער שיינקייט. פאר הענט איז וויכטיג די ווייכקייט און קאָ־ליר פון דער הויט, דער צושטאנד פון די נעגעל און דער אופן ווי די הענט ווערען באנוצט. און די אלע זאכען זיינען כמעט אין פו־לער קאָנטראָל פון יעדען מענשען באזונדער. אסך פון די שענסטע און איידעלסטע הענט זיינען א גאנצען טאָג פארטאָן אין הויז־אר־בייט. און דאָס איז ניט קיין גאָט־געשאנק, ווי — לאָמיר זאָגען — שיינע האָר אָדער אויגען. עס האָט גענומען אסך מי צו מאכען די הענט אזוי אָנציהענד.

באשיצט די הענט פון הייסע און קאלטע וואסער מיט גומענע הענטשקעס. אויב עס איז אייך שווער צו ארבייטען אין זיי, קענט איר קויפען אין פינף־און־צען־סענט סטאָר קענוועסענע הענטשקעס. האלט לעבען זיך אלעמאָל א צעשניטענע לימענע. די לימענע וועט ארונטערנעמען פלעקען פון די הענט, וועט אָפבלייכען די הויט און

וועט אויך רייניגען די נעגעל. שטופּט אריין די נעגעל טיף אין דער שאָלעכץ פון דער לימענע, אזוי אז דער זאפט זאָל אריין אזוי טיף ווי מעגליך.

נאָכדעם ווי איר וואשט געפּעס, רייבט איין די הענט מיט וועזעלין און אביסעל קאָלד-קרים. דאָס וועט געגענווירקען דעם טרוקענעם פּראָצעס פון די הייסע וואסער און וועט האלטען די נעגעל אין א פרישען און געזונטען צושטאנד. האלט די הענט טרוקען, כדי די הויט זאל זיך ניט שפּאלטען.

אויב איר טוט אזא ארבייט, פון וועלכער עס פארבלייבען אייך פלעקען אויף די הענט, קענט איר זיך באנוצען מיט דעם פאָלגענדען רעצעפּט. איר קענט עס אריינגיסען אין א פלעשעל און דאָס נוצען ווען איר וועט דארפען:

2 אונצעס גליצערין.
2 אונצעס וואסער.
4 גרויסע לעפעל לעמאָן זאפט.
4 דרעמס אלקאָהאָל.

אַן אַנדער קרים, וואָס איז זייער גוט פאר די הענט איז פאָל־גענדער:

1 אונץ קאָקאָ-פוטער.
1 אונץ אויל פון זיסע מאנדלען.
1 דרעם אָקסאיד אָוו זינק.
1 דרעם באָראקס.
6 טראָפּען אויל אָוו בוירגאמאנט.

ווארעמט אָן די קאָקאָ-פוטער און מאנדעל-אויל אין א פּאָר־צעלייענער כלי, און ווען עס איז גוט צוזאמענגעמישט טוט אריין דעם זינק אָקסאיד און באָראקס. מישט גוט אוים און לאָזט אָפּ־קילען, און דעמאָלט טוט אריין דעם אויל אָוו בוירגאמאנט.

רייבט גוט אָן דעם קרים אין די הענט און טוט אָן הענטשקעס, ווען איר גייט שלאָפען.

פארשטייט זיך, אז דאָס אליין זיינען בלויז אויסערליכע מיט־לען. דער אמת'ער טריטמענט פאר די הענט איז אייער איינענע פערזענליכקייט, אבער דאָס איז שוין, ווי מען זאָגט, א נאָט-זאך.

דער כאַראַקטער פון הענט

איך בין געזעסען אין א „באָס“, פאָרענדיג אפּ־טאון שפּעט נאָכ־מיטאָג, ווען דער „באָס“ איז אָנגעפּאַקט געווען מיינסטענס מיט פרויען, און איך האָב זיך צוגעקוקט צו א רייע פרויען „סטרעפּ־הענגערס“, רייען פון הענט, ווייבליכע הענט, אין הענטשקעס פון אַלערליי קאָלירען און שטאָפען, אָבער מייסטענס אָן הענטשקעס. און מאָדנע : די בעסט־געקליידעטע, די עלעגאַנטסטע פרויען, האָבען געהאט נאַקעטע הענט — ווייסע מאַניקירטע הענט, פּאָלירט מיט העל־ראָזעווע און טיף־רויטע פארבען. און מער פאר אַלץ האָט גע־צויגען מיין אויפמערקזאַמקייט דער פאַקט, וואָס עס האָט כמעט איננאַנצען געפעלט צירונג אויף די הענט. קוים וואס מען האָט באַמערקט א פינגערל אָדער א בראַסלעט, אָדער אַן אַנדער גלאַנ־ציגען אָרנאַמענט, וואס איז אַזוי איינגעבאַקען יעדער פרוי אין הארצען.

אפשר איז דאָס די ווירקונג פון דער דעפּרעסיע, און אפשר איז עס א רעזולטאַט דערפון, וואס פרויען ווערען מער ראַפינירט אין זייער געשמאַק. יעדענפאַלס האָט די נאַטירליכע שיינקייט פון הענט, אָן דער הילף פון קינסטליכע מיטלען, געמאַכט אויף מיר אַן אָנגענעמען רושם.

ס׳איז בכלל אינטערעסאַנט צו באַמערקען, ווי מענשען הויבען אָן אָפּצושאַצען זייערע נאַטירליכע אוצרות און נוצען זיי אויס ביז׳ן העכסטען גראַד. אַמאָליגע יאָרען איז די האַנט געווען די פאַר־נאַכלעסיגסטע פון אַלע מענשליכע גלידער. הענט און אָרעמס זיינען געווען איבערגעלאָדען מיט כל׳ערליי מעטאַלענע מאַכערייקעס. וואָס מער, וואס שווערער און וואָס בלישטשענדיגער עס איז געווען די צירונג, אַלץ בעסער האָט מען זיך געפילט. די פאָרמע, די גרויס פון די הענט האָבען אבער ניט אויסגעמאַכט. בלויז מאָלער האָ־בען פאַרשטאַנען דעם קינסטליכען ווערט פון הענט. נאָר זיי האָ־בען געפילט, אז הענט זיינען ניט בלויז אַן אינסטרומענט פון באַ־דינונג, נאָר אויך אַן אויסדרוק פון דער נשמה. דער אַלגעמיינער

עולם האָט אבער ניט באנומען, אז די הענט זיינען פונקט אזוי וויכ־טיג ווי דער פּנים און די אויגען, און אז זיי פאָדערען אויך שטענ־דיגע אויפמערקזאמקייט. זיי איז געווען פרעמד דער באַגריף פון דער „קולטור פון די הענט״.

געוויסע קינסטלער האָבען אפילו אנטוויקעלט א נייע וויסענ־שאפט, וואס זיי רופען אָן „האנט־קולטור״. אזוי, צום ביישפּיל, גלויבט די ענגלישע קינסטלערין, מיס עריקא מעי ברוקס, וועלכע וואוינט איצט אין ניו יארק, אז די פאָרמע פון א מענשענס הענט, די צעשפּרייטונג פון די פינגער, זייער אלגעמיינער כאראקטער זיי־נען פונקט אזוי א באשטימטע אָנווייזונג אויף זיין גייסטיגען צו־זאמענשטעל, ווי „פינגער פרינטס״ זיינען א פיזישער סימן ווער דער מענש איז.

מיס ברוקס האָט אפילו אויסגעטראכט ספּעציעלע טערמינען פאר איר „וויסענשאפט״. זי רופט אָן איין סאָרט הענט „ערד הענט״ און דעם אנדערען טיפּ „ווינט הענט״. הענט מיט קורצע, שטומ־פּיגע פינגער ווערען באצייכענט אלס „ערד הענט״. דאָס הייסט, אז די אייגענטימער פון אזוינע הענט זיינען געבוירען געוואָרען צו זיין פארנומען מיט די פּראקטישע ענינים פון לעבען, ליב צו האָ־בען מענשליכע געזעלשאפט און צו זיין איינגעקניפּט מיט מענש־ליכע פּראָבלעמען.

ווידער, די וועלכע האָבען שלאַנקע, גראַציעזע פינגער געהערען צו דער צווייטער קאטעגאָריע, צו די אייגענטימער פון „ווינט הענט״, און זיי זיינען עס די טרוימער און דענקער. זיי האָבען ליב אין איינזאמקייט צו באטראכטען די וועלט. זיי ווילען האָבען רוים ארום זיך און א קאַמין, ביי וועלכען צו זיצען און חלומ׳ען.

איך וועל זיך דאָ ניט ארײַנלאָזען אין די אלע קאָמפּליצירטע טעאָריעס וועגען הענט און זייערע כאראקטער־שטריכען. איך וועל זיך באנוגענען מיט דער באהויפּטונג, אז אפילו ווען מען זאָל אוועקמאכען מיט דער האנט די פארשיידענע שיינע פראזען און פּסיכאָלאָגישע ערקלערונגען פון דער „האנט־קולטור״, בלייבט אלץ דער פאקט, אז די פאָרמע פון די הענט, די פאָרמע און גרויס פון די פינגער דינען אונז אלס וועג־ווייזער, ווען מיר פאָרשען אויס

דעם מהות פון אונזערע פריינט און זיי העלפען אונז אפילו מיט דער דערציהונג פון אונזערע קינדער.

יעדע מוטער דארף זיך פּאָרזיכטיג צוקוקען צו די הענט פון אירע קינדער, באמערקען זייער האלטונג, זייער אויסדרוק — צי זיי זיינען דראמאטיש אָדער פּראקטיש, קינסטלעריש אָדער ניט, גע-זעלשאפטליך אָדער איינזאם אויב מען קען זיך אזוי אויסדריקען — און ציהען פון אירע באָאבאכטונגען געוויסע שלוסען, וואס וועלען איר העלפען אין ערציהען איר קינד.

הענט זיינען די שטומע אָבער אמת׳ע עדות פון דער פּער-זענליכקייט. דער ערשטער פּראָבלעם איז, אלזאָ, צו דערקענען די שטריכען פון די הענט. ווען מען האָט שוין דאָס דערגרייכט, קען מען אויפנעמען דעם צווייטען פּראָבלעם — וואס צו טאָן מיט די הענט, צו וועלכער גרופּע זיי זאלען ניט געהערען.

די ערשטע באדינגונג איז, זעלבסטפארשטענדליך, ריינליכקייט פון הויט און נעגעל. די ריינליכקייט פון די הענט זיינען א מאָס, מיט וועלכער צו מעסטען די אלגעמיינע ריינליכקייט פון קערפּער און גייסט. אויב מען וויל אומבאדינגט אָנווענדען נעגעל-פּאָליר, דארף מען אויך אין דער הינזיכט זיין פּאָרזיכטיג. פאר קורצע פינגער איז ניט פּאסיג קיין מארבענרייכע פּאָליר, ווייל עס שאפט דעם עפעקט פון רויטע לאַטעס. לאנגע פינגער, ווידער, קענען זיך ערלויבען א שטארקערע רויט.

וואָס מאַכט שיין די הענט

אכטונג געבען אויף די הענט מיינט ניט בלויז שענקען אויפ-מערקזאמקייט צו די נעגעל. די הענט אליין זיינען פיל וויכטיגער ווי די נעגעל. זייער שיינקייט ווערט גלייך באמערקט פון יעדען איי-נעם, ווייל מענשען האָבען שוין אזא טבע, אז זיי קוקען אויף די הענט, און שאצען אָפּטמאָל אזוי אָפּ אייער כאראקטער.

די פאָרם פון די הענט איז ניט די הויפּט-זאך וואָס מאכט זיי

שיין. הענט קאָנען זיין חנ׳עוודיג אפילו ווען די פינגער זיינען ניט זייער לאנג און דין. דער קאָליר און די ווייכקייט פון דער הויט זיינען די הויפט-זאכען וואס מאכען זיי שיין, און די זאכען זיינען אָפּהענגיג פון גוטער באהאנדלונג.

אסך פרויען וועלכע טוען אליין אלע ארבייט אין הויז האָבען זייער שיינע הענט. דאָס איז ניט אלעמאָל א גאָט׳ס זאך, ווייל די מערסטע פרויען ווערען ניט געבענשט מיט שיינע הענט פון דער נאטור, פונקט אזוי ווי זיי ווערען ניט געבענשט מיט אלגעמיינער אויסערליכער שיינקייט. זיי דארפען אליין ארויסברייננגען די שיינקייט פון זייערע הענט און דערנאָך אויפפאסען אויף זיי, אז זיי זאָלען ניט פארדוויטעלט און פארהארטעוועט ווערען דורך די יאָרען.

ווען א באַלעבאָסטע טוט אליין די שווערערע ארבייטען אין הויז, דארף זי אלעמאָל טראָגען אויף אירע הענט גומענע הענטשקעס. אויב די גומענע זיינען איר אומבאקוועם, מעג זי נוצען לייוועגטענע, אבער עפּעס מוז זי טראָגען אויף די הענט. נאָכדעם ווי זי ווערט פארטיג מיט וואשען די געשיר, דארף זי גוט אָפּטריקענען אירע הענט און איינרייבען זיי מיט אביסעל ווייסע וואזעלין אָדער קאָלד-קרים. דאָס וועט ווירקען קעגען דעם טריקענדיגען עפעקט פון אזוי פיל וואסער און וועט האלטען די הויט צאַרט. אין א באקוועמען אָרט אין קיך דאַרף זי אויך האָבען גרייט א שטיקעל לימענע. יעדעס מאָל ווען זי ארבייט מיט פרוכט אָדער מיט עפּעס אַן אנדער זאך וואס פארפלעקט די הענט, דארף זי גלייך איינרייבען אירע הענט מיט די לימענע. דאָס נעמט אראָפּ די פלעקען און מאכט אויך ווייסער די הויט. דערנאָך קען זי איינגראָבען אירע נעגעל טיף אין דער שאָלעכץ אריין. דאָס וועט זיי גוט אויסרייניגען.

פיל ערגער פאר די הענט ווי הויז-ארבייט, איז גאָרטען-ארבייט אָדער אפילו שפּיל אין דרויסען. די נעגעל ווערען דאַן אָפּגעבראָכען, די הענט אינגאנצען פארפלעקט פון דער ערד, און די הויט הארט. דאָ איז אויך אין פּלאַץ מיין עצה וועגען טראָגען הענטשקעס. א פּאָר אלטע לעדערנע הענטשקעס וואָס זיינען מיט א האלבען און אפשר מיט א גאנצען סייז צו-גרויס, זיינען זייער באקוועם פאר גאָרטען-ארבייט. שטייפע הענטשקעס זיינען נוצלאָז — דאָס הייסט,

סיידען אייער גאָרטען-ארבייט באשטייט פון שטיין אָן א זייט און צוקוקען זיך ווי אנדערע ארבייטען. נאָכדעם ווי מען ארבייט אין גאָרטען קען מען אראָפּנעמען די פעטס פון די הענט מיט אביסעל באָראקס, צעלאָזען אין ווארימע וואסער. די פלעקען קען מען אראָפּנעמען אמאָל מיט פּשוט׳ע זייף און וואסער און אמאָל מיט לימענע. אויב די הענט זיינען אבער שטארק פארפלעקט, וועט די פאָלגענדע פליסיגקייט זייער גוט צוניץ קומען. גרייט עס צו אליין, גיסט עס אריין אין א פלעשעלע, און האלט עס ביי אייער זייט, כדי איר זאָלט עס האבען לעבען זיך ווען נויטיג.

גליסערין — צוויי אונצעס.

וואסער — צוויי אונצעס.

לימענע זאפּט — פיר גרויסע לעפעל.

אלקאָהאָל — פיר דראמס.

מענשען וועלכע האָבען ליב צו שפּילען טענים אָדער גאָלף, דארפען אויך טאָן עפּעס צו באשיצען זייערע הענט פון צופיל ארויסגעשטעלט ווערען צו דער זון און לופט. ווענישינג קרים אָדער היינד׳ס האָני און עמאָנד קרים (האָניג מיט מאנדלען) זיינען אויסגעצייכענט פאר דעם צוועק. ווען מען שיט נאָך ארויף אבי-סעלע טאלקום פּודער אויף די הענט, נאָכדעם ווי מען רייבט זיי איין מיט דעם קרים, קאָן מען זיין פאָלקאָם זיכער, אז די הענט וועלען ניט ליידען פון דעם, וואס מען פארברענגט לאנגע שטונדען אין דרויסען.

אויב די הויט אויף די הענט איז אזוי סענסיטיוו, אז עס ווערט צעשפּאָלטען אזוי שנעל ווי עס דערפילט נאָר דעם קלענסטען ווינט, וועט דער פאָלגענדער מיטעל זיין זייער ווירקזאם. מישט צוזאמען אביסעלע פּשוט׳ע געלע מעל מיט קאסטיל זייף און ווא-רימע וואסער, און לייגט עס ארויף אויף די הענט. זייט אויך פאָר-זיכטיג ניט ארויסצוגיין אין דרויסען איידער די הענט זיינען אב-סאָלוט טרוקען.

רויטע הענט זיינען א גאנץ געוויינליכע ערשיינונג ביי אידישע פרויען. עס קומט אָפט פון טונקען די הענט אסך אין וואסער און דערנאָך ניט טריקענען זיי גוט. אמאָל ווערען די הענט אויך

רויט פון ווינט. קאַקאָ-באָטער (קאַקאָ-פּוטער) איז א זייער גוטער מיטעל צו רויטע הענט. רייבט עס איין פאר׳ן גיין שלאָפען און טוט אָן א פּאָר הענטשקעס — אזעלכע וואָס מען קען אויסוואַשען. נאָך אזא מין באַהאַנדלונג וועלען אייערע הענט אין א קורצער צייט ווערען ווייסער און אויך אסך גלאַטער.

עס איז שוין איצט א געוויינליכע זאך צו באַהאַנדלען די הענט און אָרעמס אין דער זעלבער צייט, וואס מען „מעניקיורט" די נע-געל. ווי שיין נעגעל זאָלען ניט זיין, וועלען זיי אָבער אויסזען מיאוס אין א פּאָר הענט, וואס זיינען ניט שיין. די פינגער פון די הענט דאַרפען זיין דין און גלאַט. די דאָזיגע דינקייט קאָן מען לייכט באקומען דורך מאַניפּולירען לאַנגזאַם די הויט ארום די קנאָכען, און ביסלעכווייז מאַכען גלאַט דעם גאַנצען פינגער. אויב דער שפּיץ פינגער איז פלאַך, קוועטשט איין דאָס פלייש פוןביידע זייטען און פּרובירט דאָס מאַכען רונדער. דער פינגער דאַרף זיין ברייטער פון אונטען און שמעלער ביים שפּיץ. אויב די קנאָכען זיינען שוין צו גרויס, איז כדאי אויסצוגלייכען די איבעריגע טיי-לען פון דעם פינגער, אנשטאָט צו פּרובירען פאַרקלענערען די קנאָכען.

די פלאַך פון דער האַנט דאַרף זיין שטייף, ניט ווייך און פעט. א גוטער מאַסאַזש פון צייט צו צייט וועט פיל העלפען צו מאַכען שטייפער די פלאַך.

הענט, וואס זיינען צו פעט אָדער צו דין, צייגען געוויינליך אָן אויף דעם אלגעמיינעם געזונט, און דער צושטאַנד פאַרבעסערט זיך אָפט מיט אן ענדערונג אין דער דיעטע אָדער אין דעם אופן פון לעבען. מאַסאַזש און עקסערסייז קאָנען אבער דערוויל פיל ארויס-העלפען. אויב דער האַנט-געלענק איז גראָב, קאָן מען אים רעדו-צירען דורך א גרינגען עקסערסייז: דרייט דעם גראָבען פינגער אין א צירקעל. די מוסקולען, וואס קאָנטראָלירען דעם גראָבען פינ-גער, געפינען זיך אין דעם האַנט-געלענק, און איר קאָנט אליין לייכט באַמערקען, ווי עס ווירקט אויף זיי דאָס דרייען פון דעם פינגער. אויב דער עקסערסייז מאַטערט אויס, דאַרף מען אָפּרוהען אויף א ווייל׳ע די גאַנצע האַנט. מען דאַרף זיך אבער ניט אָפּרוהען

צו לאנג, ווייל דאן וועט דער עקסערסייז ניט ברייננען די גע-
ווינשטע רעזולטאטען.

די טעמפעראטור פון די הענט איז אויך אן אנווייזונג פון דעם אלגעמיינעם געזונט-צושטאנד. הענט, וואס זיינען אלעמאל קאלט, ציינען אן אויף אן ארעמער בלוט-צירקולאציע. אין אזא פאל וועט יעדע פארם פון עקסערסייז אדער מאסאזש העלפען צו סטימולירען די צירקולאציע. הענט, וואס זיינען ווארעם און פייכט, ציינען געוויינליך, אז די פערזאן איז מיד און „ראן-דאון" און מוז צוריק אויפבויען דאס געזונט דורך א גוטער דיעטע, פרישע לופט און אסך רו. שלאפען אסך וועט פיל העלפען אנצוזאמלען נייע ענערגיע.

באנוצט זיך קיינמאל ניט מיט קיין כעמישער צוגרייטונג, אפ-צושטעלען דאס שוויצען פון די הענט. די שווייס דריזען זיינען בא-זונדערס דיק אין די פלאכען פון די הענט און אין די פיאטעס פון די פיס, און מיר פארלאזען זיך אויף די דאזיגע דריזען צו רייניגען דעם קערפער פון די אלע איבעריגע מאטעריאלען, וואס ער גיט נעוויינליך ארויס דורך שוויים. ווען די דאזיגע דריזען וואלטען ניט אזוי גוט געטאן זייער ארבייט, וואלטען מיר בשום אופן ניט געקאנט אפשטעלען דאס שוויצען אונטער די ארעמס אן שעדליכע רעזול-טאטען. אויב אייערע הענט שוויצען זייער פיל, זעט גלייך צו פאר-בעסערען אייער אלגעמיינעם געזונט-צושטאנד און טוט קיין זאך ניט אפצושטעלען דאס שוויצען. איר קאנט זיך אזוי בלויז אנטאן שאדען.

די פארשענערונג פון די הענט ווענדט זיך שוין אן דעם סארט הענט וואס מען האט. דאס וואס ס'איז גוט פאר קורצע, גראבע הענט, איז ניט פאסיג פאר ביינערדיגע פינגער און הענט.

קורצע פינגער דארף מען וואס וויניגער באפוצען, ווייל דע-מאלט זעען זיי אוים נאך קירצער. פון דער אנדערער זייט, געווינען לאנגע פינגער ווען זיי ווערען באצירט מיט פינגערלאך. מיט הענטשקעס דארף מען אויך זיין אויסקלייבעריש. יעדע פרוי דארף אויסקלייבען אזא פאר, וואס פאסט זיך פאר אירע הענט: הענטש-קעס דארפען אויך זיין ענג צוגעפאסט צו דער האנט.

מיר קענען ניט איבערמאכען די הענט, אזוי ווי מיר קענען ניט איבערמאכען וועלכען עס איז פיזישען שטריך. די הויפט-זאך איז אבער צו אנערקענען דאָס רעכט פון די הענט אויף שיינקייט און צו באהאנדלען זיי ווי זיי פאַרדינען, אלס דער אויפריכטיגער אויסדרוק פון אונזער פערזענליכקייט.

די פינגער

ווען מען רעדט פון די הענט, מיינען מערסטע מענשען די אויפפאַסונג פון די נעגעל. ס'איז אבער ניט גענוג צו האָבען שיינע נעגעל. ווען די הענט גופא זיינען מיאוס און פארנאַכלעסיגט, וועלען די שיינע נעגעל ניט פארגיטיגען דעם חסרון.

די פינגער דארפען זיין דין און שיין אויסגעפורמט. ווען מען גיט גוט אכטונג אויף זיי, קאָן מען ווירקען, אז די פלאַכע ברעגען זאָלען צוריק ווערען רונד. אויב די געלענקען זיינען צו גרויס, קאָן מען זיי פארקלענערען, אָדער אויב דאָס איז שווין אוממעגליך, קאָן מען קנעטען די איבעריגע טיילען פון די פינגער כדי צו שאפען די ריכטיגע פראָפּאָרציע.

די דאָלאָניעס פון די הענט דארפען זיין פעסט, גיט ווייך. דעם פעלער קאָן מען פארבעסערען דורך מאַסאַזש און עקסערסייז. די הויט דארף זיין גלאַט און ווייס, און אַזאַ צושטאַנד קאָן מען אָנהאַלטען, ווען מען ווערט באַנוצען אויל. די געלענקען ווערען פארטריקענט הויפּטזעכליך פון דער קעלט, פון נאַסקייט, ווי אויך פון שמוץ. ווען מען גיט באַזונדערס אכטונג אויף די הענט, סטימולירט מען די צירקולאַציע, אזוי אז עס קאָן ניט קומען דערצו. ווען מען שמירט מיט אויל און מען מאַסאַזשירט די הענט, ווערען זיי ציכטיגער, ווי מיט זייף און וואַסער. דער פּראָצעס באַזייטיגט גריבער, שרומפּט איין די אָדערען, און מאכט בכלל די הענט פון אַן עלטערער פרוי אויסזען יונג. וואָרים אָן די הענט קאָן מען דער-

קענען א מענשענס עלטער, אפילו ביי אזא מענשען, וועמעס פּנים נאָרט אָפּ.

דער האנט-וואָרצעל דאַרף זיין לייכט בויגיג, גלאַט און פעסט. ווען מען זאָל באהאנדלען בלויז די הענט ביז׳ן געלענק, וואָלט מען נאָר געלאָזען אויף הפקר די פּרוי אין איר אָוועגט-קלייד. מען טאָר דערפאר ניט פארנאכלעסיגען די פאָדער-אָרעמס, וועלכע ליידען אָפטמאָל פון געשוואָלענע אָדערען, גריבלאַך, און זיינען באזונדערס בייניג און פארהארטעוועט ארום די עלענבויגענס. די מאָדערנע מעטאָדע פון פארשענערען די הענט הויבט זיך דערפאר אָן פון די שפּיץ פינגער ביז איבער די עלענבויגענס. כאָטש ס׳איז מער ווירק-זאם אין די הענט פון אן עקספּערט, קאָן מען עס אבער אויך נאָכ-מאכען אין דער היים און האָבען צופרידענשטעלענדע רעזולטאטען.

מאסאזשירען די הענט און די אָרעמס איז גאנץ לייכט. די באוועגונגען פון מאסאַזש זיינען רונדע, ארום און ארום ווי אין א קרייז פאר די אָרעמס, בעת די הענט, סיי די הינטערשטע טייל און סיי די דלאָניעס, קנעט מען איין. די באהאנדלונג איז בא-זונדערס גוט כדי צו בארוהיגען די נערוועז, אָפּצורוהען די הענט און פאר רומאטיזם און געוויסע פאלען פון נירייטיס. איידער, אָבער, איר ווענדט אָן די מעטאָדע פאר א קראנקהייט, דאַרפט איר זיך בעראטען מיט א דאָקטאר.

די טעמפּעראטור פון די הענט ווייזען אָפט אָן אויף דעם אל-געמיינעם געזונט. ווען די הענט זיינען שטענדיג קאלט, איז עס א סימן פון שלעכטער צירקולאציע, און מאסאזשען העלפען אסך צו פארבעסערען דעם צושטאנד. פייכטע, ווארימע הענט באדייטען, אז דער קערפּער איז אָפּגעשוואכט, און דערצו העלפט ניט קיין לאָקאלע באהאנדלונג. פאר דעם איז נויטיג א רעגולירטע דיעטע, פיזישע איבונגען, פרישע לופט און גענוג שלאָף און רו. דער פאָל-גענדער מיטעל איז אָפט ווירקזאם צייטווייליג: טונקט איין די הענט אין הייסע וואסער, אזוי הייס ווי איר קאָנט עס פארטראָגען, טריקענט עם פולשטענדיג און רייבט איין מיט טרוקענע באָריק-עסיד פּוידער. איר טאָרט אבער ניט אָנווענדען קיינע כעמישע מיטלען אָפּצושטעלען דאָס שוויצען אין די דלאָניעס פון די הענט,

ווייל דאַרטען, ווי אויך אין די פּיאַטעס פון די פיס, זיינען די דריזען, וועלכע טראָגען אָפּ דעם אָפּפאַל פון קערפּער, זייער ענג גע-בויט, און איר קאָנט דערמיט פארשטאָפּען די וויכטיגע אָרגאַנען.

פאַרהאַרטעוועטע הענט זיינען אָפּט דער רעזולטאַט פון הויז-אַרבייט, און צעבראָכענע אָדער האַרטע נעגעל, וועלכע ברעכען זיך לייכט איבער, געפינט מען ביי מענשען, וועלכע נוצען די הענט אַסך, שפּילענדיג פּיאַנאָ, אָדער קלאַפּענדיג אויף א שרייב-מאַשין, א. אז. וו.

די הענט און באַזונדערס די נעגעל, זעען זיך מער אָן ווי מערסטע טיילען פון קערפּער, און דערפאַר איז אַזוי וויכטיג, אַז זיי זאָלען אימער זיין אין גוטער אָרדנונג. מער פון אַלץ דאַרף מען אכטונג געבען אויף די „קיוטיקעלס“, די הויט, וואס וואַקסט ארוים פון די וואָרצלען פון די נעגעל. אויב מען רוקט עס ניט אָפּ, ווערט די הויט אָפּט צעריסען, און עס וואַקסען אָן מיאוס׳ע שטיקלאַך „הענגנעילס“.

אויב איר וועט שטענדיג נוצען וואַזעלין, אויל אָדער „קאָלד קרים“, וועלען די „קיוטיקלס“ ווערען ווייך, און דעמאָלט איז לייכט צוריקצושטופּען זיי מיט א הילצערנע שטעקעלע אָדער עלפּענביין (אייוואָרי) אינסטרומענט. קוועטשט ניט צו שטאַרק, ווייל ס׳איז גרינג צו שעדיגען דעם וואָרצעל פון נאָגעל. שניידט ניט די „קיוטיקלס“, סיידען איר האָט זיי שוין אַזוי פאַרלאָזען, אַז ס׳איז אוממעגליך זיי צוריקצושטופּען. אין לעצטען פאַל, נעמט א גוטען „קיוטיקל“ שערעל אָדער מעסערעל, און שניידט פאָרזיכטיג, ניט צו טיף אין הויט אריין. טאָמער צעשניידט איר די הויט און עס באַוויזט זיך בלוט, ווענדט גלייך אָן א „דיסינפעקטאַנט“.

איך וויל דאָ ווידערהאָלען, אַז א באַלעבאָסטע דאַרף שטענדיג טראָגען הענטשקעס ביי דער ארבייט, כדי צו באַשיצען די הענט און נעגעל. הייסע וואַסער און שטויב מאַכען די נעגעל האַרט און טרוקען. לעמאָן דאַרף אויך אַלעמאָל זיין צו דער האַנט, ווייל עס רייניגט די נעגעל, מאַכט זיי ווייס און גרינג צו פּאָלירען, און דערלאָזט אויך ניט, אַז די „קיוטיקלס“ זאָלען צו שנעל וואַקסען. אויב איר קאָנט זיך נאָר פארגינען, גייט פון צייט צו צייט צו א פּראָפעסיאָנעלער מאַניקיוריסטקע, כדי זי זאָל דערגענצען דאָס, וואס

איר קאָנט אַליין ניט פאַרפאָלקאָמען אין דער באַהאַנדלונג פון אייערע נעגעל.

דערלאָזט ניט, אַז מען זאָל אייך די נעגעל אויספּורעמען אין די נייע עקסטרעמע מאָדעס, וואָס מען זעט אַמאָל. די נעגעל דאַרפן האָבן די אַלגעמיינע פאָרמע פון די שפּיץ-פינגער. די וויכטיגסטע זאַך, וואָס אַ פּראָפעסיאָנעלער מאַניקיוריסט קאָן פאַר אייך טאָן, איז אָפּצושניידן די „קיוטיקלס". ווען איר מאַכט אייער אייגענע „מאַניקיור", איז בעסער די „קיוטיקלס" צו באַזייטיגן מיט אַן „אָרענדזש סטיק" באַדעקט מיט וואַטע. אויב איר באַנוצט זיך שוין יאָ מיט אַ שערעל, שניידט ניט אָפּ אין גאַנצען די „קיוטיקלס", נאָר די איינצעלנע שטיקלאַך הויט, וואָס הענגען אַריבער, די „הענג-נעילס". נאָכדעם ווי איר פאָרמירט די אויסערליכע נעגעל מיט אַ בויגזאַמער, שטאָלענער „פאַיל", ענדיגט מיט אַן „עמאָרי באָורד".

מאַניקורירט די נעגעל אין דער פאָלגענדער אָרדנונג: ווייקט זיי אין הייסע, זייפיגע וואַסער. רייניגט די הענט און די נעגעל מיט אַ נאָגעל-באַרשט. מאַניקירט די נעגעל, לויט די אויבערשטע אינ-סטרוקציעס — צוערשט פאָרמירט די נעגעל, דערנאָך רוקט אָפּ די „קיוטיקלס", און צולעצט פּאָלירט די נעגעל מיט אַ קליי און אויך מיט אַ פּוידער. ווען מען באַנוצט בלויז טרוקענע פּוידער אָן די קליי, ווערען די נעגעל טרוקען און ברעכען זיך לייכט איבער. אויב איר האָט ניט קיין ספּעציעל באַרשטעל אויף צו פּאָלירען, נאָכדעם ווי איר רייבט אָן די טרוקענע פּוידער, נוצט די דאָלאָניעס (פּאַלמס) פאַר דעם צוועק.

די נעגעל

מען זאָגט, אַז מען קען דערקענען אַן אײדעלע פרוי לויט אירע נעגעל און אירע נאָז-טיכלאַך. נאַטירליך מיינט מען דערמיט צו זאָגען, אַז די פרוי, וואָס גיט זיך אָפּ מיט זיך, וואָס גיט אַכטונג, אַז זי זאָל תמיד זיין אָנגעטאָן פּאַסענד און לויט דער לעצטער

מאָדע, און וואָס היט אָפּ איר געזונט און איר שיינקייט — אזא פרוי קען מען גלייך דערקענען, ווען מען גיט בלויז א קוק אויף אירע נעגעל און אירע נאָז-טיכלאָך.

די נעגעל פון א פרוי ציהען אלעמאָל די אויפמערקזאמקייט. אויב זיי זיינען צו קורץ, צו לאנג, צו רויט, אָדער די הויט ארום זיי איז ניט גלאַט, ווייסט מען, אז די פרוי איז אביסעל נאכלעסיג, אַז זי גיט ניט גענוג אכטונג אויף זיך. אויב איר ווילט דעריבער, אַז עס זאָל אויף אייך ניט ארויפפאלען אזא חשד, טאָ היט אָפּ אייערע נעגעל.

וויפיל פרויען האָבען זיך באמת אויסגעלערנט די קונסט פון אויפפּאסען אויף די נעגעל און הענט? ס׳איז ניטאָ קיין האָקוס-פּאָקוס צו דערווערבען שיינע הענט. אסך פרויען מיינען, אז דער-מיט וואס זיי וועלען א שמיר טאָן אביסעל רוישיגען פּאָליר אויף די נעגעל וועלען שוין זייערע הענט זיין אָנציהענד. אויב איר האָט אָפּגעפּליקטע „קיוטיקלס“, אויב שטיקלאָך הויט הענגען ארום איי-ערע נעגעל און די נעגעל גופא זיינען ניט גלאַט און ברעכען זיך לייכט איבער, און דערצו זיינען נאָך די ווינקלען אונטער די נעגעל שווארצליך, וועט איר נאָר ציהען אויפמערקזאמקייט צו די נעגעל, אויב איר וועט זיי פּאָלירען, אבער איר וועט ניט פארדעקען די מיאוס׳קייט. די טיפערע פארבען פון פּאָליר, ווי „אירידעסענט פינק“, אָדער „קאראָל פּינק“, „טאָמייטאָ-רויט“, דער נייער מאָ-האגאָני קאָליר, ראָזעווע פּינק אָדער בלוי-רויט זיינען זייער פיין פאר פרויען, וועלכע זיינען פּראָפעסיאָנעל פארבונדען מיט דער בינע. מיט צוואנציג יאָר צוריק וואָלט א פרוי וועלכע וואָלט גע-פּאַרבט די נעגעל מיט די שרייענדיגע קאָלירען, וועלכע זיינען היינט מאָדיש, באטראכט געוואָרען פאר אן אויסגעלאסענער פרוי און וואָלט אויסגעשלאָסען געוואָרען פון דער בעסערער געזעלשאפט, סיידען זי וואָלט אפשר געווען זייער רייך אָדער פּראָמינענט. מיט צען יאָר צוריק איז אויפ׳ן מארק בלויז געווען נעגעל-פּאָליר פון דער נאַטירליכער פארב, וואָס ברענגט ארויס דעם איינגעבוירענעם ראָזעווען קאָליר פון די נעגעל.

אלס רעזולטאט פון נאָכאנאנדיגער אדווערטייזינג, ווי אויך

דורך דער מיטהילף פון מאָדע-רעדאקטאָרען, זיינען פאראן אויפ׳ן מארק אכט פארשיידענע קאָלירען, וואס מען קאָן צופאסען צו יע־דען קאָסטום און צו יעדער באזונדערער געלעגענהייט אין פאר־לויף פון טאָג. לויט די דאָזיגע מאָדע-רעדאקטאָרען קומט אויס, אז ס׳איז ניט פאסיג צו באווייזען זיך אויפ׳ן טעניס-קאָורט אָדער אין א באָד-קאָסטום אָן א געוויסען קאָליר פון נעגעל-פאָליר.

אלע נאכט, פאר׳ן גיין שלאָפען, לייגט ארויף אויף די נעגעל אביסעל אליוו-אויל און רייבט עס איין אין דער הויט ארום די נעגעל. דאָס איז באזונדערס וויכטיג פאר אזעלכע נעגעל, וואָס ברעכען זיך אָפּ, ווייל די אויל מאכט די נעגעל ווייכער. עס איז אויך גוט פאר קורצע נעגעל, דאָס הייסט נעגעל, אין וועלכע די „האלבע לבנה״ זעט זיך ניט ארויס. אין אזא פאל דארף מען צוריקשטופען די הויט ארום די נעגעל ביז וואנען די „האלבע לבנה״ וועט זיך יאָ ארויסזען. דאָס קען אמבעסטען געטאָן ווערען מיט אָן „אראנדזש סטיק״, א שטעקעלע, וואָס איז ספּעציעל גע־מאכט געוואָרען פאר דעם צוועק, און וואָס מען קען קויפען פאר א פּאָר סענט אין יעדען אפּטייק. אזא באהאנדלונג וועט אויך פירען דערצו, אז איר וועט ניט דארפען שניידען דעם „קיוטיקעל״ (די הויט ארום די נעגעל), ווייל עס וועט אלעמאָל זיין ווייך און גלאט און וועט באמת זיין א שיינע ראַם פאר די נעגעל.

די פאָרם פון אייערע נעגעל ווענדט זיך שוין אָן אייער פּער־זענליכען געשמאַק און אָן דעם פאָרם פון אייערע הענט. איך קען אייך בלויז ראטען צו פארמיידען עקסטרעמען. גיט אכטונג, אז אייערע נעגעל זאָלען ניט זיין צו לאנג, אָדער צו שפּיציג. נעמט אָן „עמערי באָארד״ און גלאט אוים די נעגעל אלע טאָג. דאָס וועט זיי האלטען אין אָרדענונג, און וועט זיי פארהיטען פון ווערען צע־בראָכען. עס איז אויך ראטזאם צו נוצען א נאָגעל-בערשטעל ביים וואשען די הענט, כדי צו האלטען אזוי ריין די נעגעל, אז עס וועט ניט נויטיג זיין צו נוצען „נעיל ווהייט״, די ווייסע שטאָף, וואָס מען לייגט געוויינליך אונטער די נעגעל.

איין מאָל א וואָך דארף מען זיך געבען א ריכטיגען „מעני־קיור״, מען דארף „ארומפיילען״ די נעגעל, צוריקשטופען די „קיו־

טיקעל" און פּאָלירען די נעגעל, אויב מען וויל, אז זיי זאָלען זיין פּאָלירט מיט א טרוקענעם פּאָליש. בלויז פרויען, וועלכע ווילען זיך וואַרפען אין די אויגען, נוצען א „ליקוויד" פּאָליש פון א רויטען קאָליר. די מער-איידעלע פרוי, וואָס ווייס ווי צו קליידען זיך מיט געשמאַק, נוצט א טרוקענעם פּאָליש, ווייל עס זעט אויס מער נאַ-טירליך. אויב איר ווילט אָבער, אז דער גלאַנץ אויף אייערע נעגעל זאָל זיך האַלטען עטליכע טעג, און דערפאַר מוזט איר נוצען א נאַ-סען פּאָליש, קלייבט אויס אָדער די גאָר העלע פּאָליש, אָדער א מי-טעלמעסיגען קאָליר.

עס ווערען פאַרקויפט אין די דעפּאַרטמענט סטאָרס קליינע מע-ניקיורינג סעטס, וואָס באַטרעפען ניט מער ווי 25 אָדער 35 סענט, און זיי ענטהאַלטען די אַלע מאַטעריאַלען, וואָס זיינען נויטיג פאַר א מעניקיור. איר וועט געפינען פיל באַפרידיגונג אין די רעזול-טאַטען.

דער קאָליר פון די נעגעל

עס ווייזט אויס, אז דער געשמאַק פאַר שרייענדע קאָלירען איז פאַריבער, יעדענפאַלס, פאַר א געוויסער צייט. די נאָך-מלחמה יאָ-רען האָבען מיט זיך געבראַכט א נייגונג פאַר אַלץ, וואָס איז געווען איבערגעטריבען, שרייענדיג, וואָס האָט אויפגעריסען די אויגען. איבערהויפּט האָט זיך די טענדענץ באַוויזען אין די קאָלירען, וואָס זיינען אריין אין דער מאָדע. רויט איז געוואָרען דער באַליבטסטער קאָליר, א ראַשענדער רויט, בלוט-רויט — אַלע שאַטירונגען פון רויט. ניט נאָר זיינען קליידער געווען רויט, נאָר פרויען האָבען אָנגעהויבען צו נוצען אסך פאַרב אויפ'ן פּנים, און זיי האָבען אפילו אָנגעהויבען שמירען זייערע נעגעל אויף רויט.

עס זיינען אָבער צו יענער צייט אויך געווען פרויען, וואָס האָבען זיך ניט געלאָזט פאַרפירען פון דער מאָדע. דאָס זיינען גע-ווען פרויען מיט איידעלע געשמאַקען און ראַפינירטע מאַניערען, זיי האָבען זיך אנטזאָגט צוצושטימען, אז רויט-געפאַרבטע נעגעל האָבען צוגעגעבען דער פרוי שיינקייט און חן. זיי האָבען געהאַל-

טען נאָר פאַרקערט, אז דאָס נעמט אוועק די שיינקייט פון א פרויס האַנט, און בכלל פון איר גאַנצען אויסזען. ווען א פרוי האָט אוי-סערגעוויינליך לאַנגע, דעליקאַטע און פיין פאָרמירטע פינגער, קען זי אפשר זיך ערלויבען צו פאַרבען די נעגעל. אבער אפילו דאַן קען מען צווייפלען צי דאָס איז ראַטזאַם. די דורכשניטליכע פרוי האָט אָבער ניט אַזעלכע פינגער, און דורכשניטליכע פינגער זעען ניט אויס שיין ווען זיי זיינען געפאַרבט מיט א שטאַרק רויטען קאָליר.

רויטע נעגעל האַרמאָנירען ניט מיט דעם קאָליר פון דעם פנים און אויך ניט פון די הענט. אסך פרויען האָבען דאָס דער-פילט אינסטינקטיוו, און דאָך האבען זיי ניט געפאָלגט זייער גוטען שכל. די מאָדע איז א טיראַן און פאָדערט, אז מען זאָל זי נאָכ-פאָלגען. בלויז די שטאַרקסטע פרויען לאָזען זיך ניט מיטגיין מיט'ן שטראָם. און דערפאַר גלויב איך, אז אסך פרויען פרייען זיך איצט מיט דעם, וואָס מען דאַרף שוין מער ניט פאַרבען די נעגעל אויף רויט.

די פּאָפּולאַריטעט פון געוויסע קאָלירען האָט זיך געביטען. די ענדערונג האָט זיך באוויזען אין דעם קאָליר פונ'ם פנים, און אויך פון די נעגעל. איצט נוצען פרויען זייער ווייניג שמינקע. בלאַסקייט איז אריין אין דער מאָדע, און אויך די נעגעל דאַרפען איצט זיין בלאַס. בלויז די שפּיץ פינגער מעגען זיין אביסעל רויז קאָלירט.

וויפיל באַלעבאָסטעס דאַרפען דען צופאַרבען די שפּיץ פינגער? גאָר, גאָר ווייניג. וועלכע באַלעבאָסטע, ליידער, האָט ניט עטוואָס רויטליכע שפּיץ פינגער? זי באַקומט דאָס, נעבאַך, פון וואַשען געפעס און פון נעצען כסדר די הענט מיט הייסע און קאַלטע וואַסער.

אָבער, אויב די מאָדע פאַרלאַנגט, פיל איך עס פאַר מיין פליכט אייך צו דערקלערען, וואָס איר מוזט טאָן כדי צו זיין „סטיליש“.

די מאָדע איז איצט צו נוצען פאַרבלאַזע קאָלירען אויף די נעגעל. די נעגעל דאַרפען האָבען א גלאַנץ, אבער זיי טאָרען ניט זיין טונקעלער ווי א דעליקאַטע רויז-קאָלירטע „סי-שעל“, אָדער ווי די רויזקייט פון א קינדס הויט. די פרוי, וועלכע טוט ניט קיין הויז-אַרבייט, אָדער טוט בכלל ניט קיין שווערע ארבייט מיט די

הענט, קען זיך ערלויבען צוצופארבען אביסעל די שפּיץ-פינגער, דאָס הייסט, די קישעלאך פון די פינגער, מיט „ליפּסטיק“ אָדער רוזש. דאָס עטוואס אביסעל רויזקייט וועט מאכען די האנט אויס-זען דעליקאטער און ווייכער. איר מוזט זיך אבער היטען ניט אָפּ-צושמירען די פינגער אויף רויט, ווייל זיי וועלען אויסזען ווי איר וואָלט זיי איינגעטונקט אין רויטען פארב. ווען איר טוט דאָס ריכ-טיג, האָט דאָס זייער א פּיקאנטען עפעקט, און איז ווירקליך זייער שיין.

אויב איר ווילט דוקא יאָ נוצען „נעיל פּאליש“, קענט איר דאָס טאָן, אָבער טוט דאָס מיט יושר, און זעט, אז עס זאל ניט זיין קיין שרייענדער רויט.

נאָך א וויכטיגע באמערקונג וועגען די נעגעל. זעט, אז אייערע נעגעל זאָלען האָבען די נאטירליכע פאָרמע, דאָס הייסט, פאר-שפּיצט זיי ניט צופיל, און זאָלען זיי אויך ניט זיין אויסערגע-וויינליך לאנג. אויב איר ווילט, קענט איר צודעקען דעם גאנצען נאָגעל מיט פּאליש, דאָס מעגען אבער טאָן בלויז די פרויען, וועלכע פּאָרען זיך כסדר אין קיך. איך באַטאָן דאָס, ווייל דער פּאליש שיילט זיך אָפּ זייער שנעל פון די שפּיץ-נעגעל, און דאָס זעט אויס מיאוס, און ס׳איז ווייט ניט חנ׳עוודיג און איידעל.

די הענט און הויז־אַרבייט

די פרוי וואָס גיט זיך אָפּ מיט הויז-ארבייט, וואָס וואשט די דישעס און פּאָלירט די מעבעל און רייניגט די פלאָרס, דארף באזונדערס אכטונג געבען אויף אירע הענט. הויז-ארבייט מאכט געוויינליך די הענט פון א פרוי הארט און צעקנייטשט און רויט, און זי מוז טאָן אלץ וואס זי קען צו פארהיטען זיי פון אזא צושטאנד, ווייל שיינע הענט זיינען א צירונג פאר יעדער פרוי.

איינע פון די ערגסטע ארבייטען אין הויז, וואָס אמבאלאנגט הענט, איז וואשען דישעס. די מערסטע פרויען ווייסען ניט ווי

אזוי דאָס צו טאָן. דאָס הייסט, די דישעס וואַשען זיי, אָבער זיי פאַרגעסען זיך איינגאַנצען וועגען זייערע הענט און פאַראורזאַכען זיי אסך שאָדען. עס איז כדאי צו וויסען, אז עס איז ניט נויטיג צו נוצען סאָכיגע וואַסער אויף וואַשען דישעס. די דישעס ווערען דערפון ניט ריינער, און די הענט ווערען בלויז רויט און פאַרהאַר-טעוועט. עס איז גאַנץ גענוג צו נוצען לעבליכע וואַסער. אידישע פרויען האָבען אויך א טבע אריינצולייגען די דישעס גלייך אין סינק אריין, און האַלטען זיי גלייך אונטער דעם קראַן און אראָפּ-שווענקען די שמוץ. דאָס איז בשום אופן ניט דער בעסטער מיטעל. עס איז פיל בעסער אריינצולייגען די דישעס אין א גרויסער שיסעל, וועלכע מען האָט שוין פריהער אָנגעפילט מיט ווארימע וואַסער און אביסעל צעלאָזטען זייף, און זיי לאָזען זיך דאָרטען ווייקען אויף א פּאָר מינוט. די זייף מאַכט ווייכער די שמוץ און מען דאַרף כמעט ווי ניט צולייגען די הענט צו די דישעס. פּרובירט וואַשען אייערע דישעס אויף דעם אופן און זעט צי עס וועט ניט זיין בעסער פאר אייערע הענט.

אויב אייערע הענט זיינען רויט און ניט גלאַט, און ווערען ליכט צעשפּאָלטען אין ווינטער, איז דער בעסטער מיטעל דערצו א לימענע. האָט אלע מאָל א לימענע לעבען סינק. וואַשט איין די הענט מיט ווארימע וואַסער און אסך זייף, טריקענט זיי גוט אָפּ מיט א ווייכען האַנטוך, און רייבט איין די לימענע. לאָזט די לימענע זיך טריקענען אויף אייערע הענט און נעמט עס ניט אראָפּ ביז וואַנען איר דאַרפט ארויסגיין אין גאַס. וואָס לענגער איר וועט עס האַלטען אויף די הענט, אַלץ מער ווירקזאם וועט עס זיין.

ווען איר נוצט אויל, אָדער וועלכע עס איז אַנדערע זאַך וואָס סען באַפלעקען די הענט, איז די בעסטע זאַך צו טראָגען הענטש-קעס. אין אָנהויב וועט עס זיין אַביסעל אומבאַקוועם, אָבער עס איז א גוטע געוואוינהייט צו וועלכער יעדע פרוי דאַרף זיך צוגע-וויינען. ווען פרויען וואָלטען געוואוסט וויפיל דאָס קען זיי העלפען, וואָלטען זיי אַלע מאָל געטראָגען הענטשקעס ביים טאָן די הויז-אַר-ביט, ווי ניט באַקוועם אָדער שווער דאָס זאָל ניט זיין.

קאַפּיטעל זיבען

פּיס

היט אייערע טריט

די פיס שיינען אונז צו זיין פון קלענער וויכטיגקייט ביז וואנען זיי הויבען אָן וויי' צו טאָן און דאן ערשט באגרייפען מיר ווי אומגליקליך זיי קענען מאכען א מענשען. ווען די ווייטאָגען וואָלטען געווען באגרעניצט אין די פיס אליין וואָלט עס נאָך געווען א האַלבע צרה. אָפט האָבען אבער שלעכטע פיס א ווירקונג אויף אַנדערע וויכטיגע טיילען פון קערפּער און ניט זעלטען געפינט מען אויס, אז שטארקע ווייטאָגען אין קאָפּ, אָדער אין רוקען, אָרימע בלוט צירקולאציע, שטארקע נערוועז-ערשיטערונג, און אפילו ווייטאָגען וואס ווערען געוויינליך אָנגענומען פאר נירען קראנקהייט און רומאטיזם, זיינען בלויז א רעזולטאט פון דעם, וואָס די פיס זיינען אָפּגעשוואכט געוואָרען. דער קערפּער שטייט אויף די פיס ווי א גרויסע געביידע שטייט אויף איר פונדאמענט. ווען א שטיין אין פונדאמענט פאלט ארויס פון פּלאַץ קענען זיך שפּאלטען די סטעליעס אויף דעם העכסטען שטאָק פון דער געביידע. אזוי איז אויך מיט'ן מענשליכען גוף: ווען די פיס ווערען אָפּגעשוואכט, אָדער א ביין גייט ארויס פון פּלאַץ רופט זיך דאָס אָפּ אויפ'ן גאנצען קערפּער, אָפטמאָל ביז צום קאָפּ. און ווען די פיס טוען וויי, ווי קען מען זיך אָפּגעבען מיט שיינקייט און ווי קאָן מען בכלל הנאה האָבען פון לעבען? די ווייטאָגען זיינען אמאָל אזוי שטארק, אז זיי קענען ענדערען דעם גאנצען אויסדרוק פון פּנים. אנשטאט אויסצוזען

פרייליך און מונטער, ווערט דאָס פנים אָנגעצויגען און פאַרעל־טערט. עס באַווייזען זיך ארום די אויגען און מויל קליינינקע קנייטשען, וואס גיבען דעם געזיכט א פיינליכען אויסדרוק.

אין די מערסטע פאלען הויבען אָן ווי צו טאָן די פיס ווען דער לאנגער „ארטש“, וואס ציט זיך פון דעם קנאפעל ביז צו דעם גראָבען פינגער פון פוס, ווערט אָפּגעשוואכט און פאלט ארונטער. דער פוס ווערט דאן פלאך, ווי מען קען גלייך באמערקען פון די פוס־טריט. דער נאָרמאלער פוס־טריט איז זייער שמאָל אין מי־טען, אבער ברייטער ביים קנאפעל און ביי די פינגער. דער פלאכער פוס לאָזט איבער א צייכען, וואס איז די זעלבע ברייט פון די פינ־גער ביז'ן קנאפעל. געוויסע מענשען ווערען געבוירען מיט פלאכע פיס און ליידען דערפון ניט, סיידען זיי זיינען באשעפטיגט ביי זייער שווערע פיזישע ארבייט. מענשען, וואס האָבען אָבער נאָר־מאלע פיס, נאָר די ארטשעס ווערען מיט דער צייט שוואך, ליידען גרויסע שמערצען. זיי קענען זיך אָפט אפילו ניט אוועקזעצען אָדער אוועקלייגען באקוועם, אזוי שטארק טוען זיי ווי די פיס.

אין פוס איז אויך פאראן א קליינער „ארטש“, וואס ציט זיך איבער דער פיאטע, פון דעם גראָבען פינגער ביז דעם קליינעם. פון דעם ארטש, זאָגען דאָקטוירים, הויבען זיך אָן ניינציג פראָ־צענט פון די פוס־ליידען ביי פרויען. די ערשטע וואָרנונג, אז דער דאָזיגער ארטש ווערט אָפּגעשוואכט איז א ווייטאָג אין די לעצטע דריי פינגער פון פוס און א שטארקער ווייטאָג אין דער פיאטע. די דאָזיגע שמערצען נעמען זיך פון איין זאך — פון טראָגען א שוך מיט צו דינע פאָדעשוועס, וואס אנשטאָט אויפצוהאלטען דעם ארטש, פאלט עס איין אין מיטען און ערלויבט דעם ארטש ארונ־טערצוזינקען אין שוך. אויף אזא אופן ווערען די נערווען פון פוס צעדרייט און זיי לאָזען גלייך פילען זייער אומצופרידענקייט. ווען דער ארטש פאלט ארונטער באווייזט זיך אויך אויף דער פיאטע א שטיקעל הארטע הויט (קאלוס).

אלזאָ, וואס איז די ערשטע זאך וואס מען דארף טאָן אום די פיס זאָלען ניט פארשאפען אזוי פיל ליידען? דער ענטפער איז — טראָגען די ריכטיגע שיך. די וויכטיגקייט פון דעם קען ניט צופיל

באַטאַנט ווערען, ספּעציעל דאָ אין אמעריקע, וואו פּרויען זיינען גרייט צו ליידען אַלערליי שמערצען אַבי צו קענען נאָכטאַנצען דער מאָדע. ניט לאַנג צוריק איז עס געווען מאָדיש צו טראָגען לאַנגע, שמאָלע שיך מיט דינע זוילען און גאָר הויכע קנאַפּלען. דאָס איז געווען אַן עכטער אמעריקאנער סטייל, וואס האָט אָנגעהאַלטען יאָרען לאַנג. אין יעדער אנדער הינזיכט האָבען די אמעריקאנער פרויען קאָפּירט די פּאַריזער מאָדעס, אבער ווען עס איז געקומען צו די פראַנצויזישע שיך, וואס זיינען געווען ברייטער און רונדער ווי די אמעריקאנער, האבען זיי זיך אויסגעלאַכט. מיט אמאָל האָט זיך אָבער געביטען די מאָדע און אמעריקאנער פרויען האָבען אָנגעהויבען טראָגען שיך מיט קורצע, רונדע שפּיצען. דאָס איז געווען דער ערשטער שריט אויפ׳ן ריכטיגען וועג. שפּעטער זיינען אריין אין מאָדע ספּאָרט קליידער, און מיט אזעלכע קליידער האָט זיך געפּאַסט צו טראָגען ברייטע ספּאָרט שיך מיט נידעריגע קנאַפּלען.

א גוטער שוך דאַרף זיין גרויס גענוג און ברייט גענוג, אז דער פוס זאל זיך אין אים קאָנען פילען באקוועם. ער דאַרף נאָכפאָלגען די נאַטירליכע ליניעס פון פוס און די אינווייניגסטע זייט דאַרף זיין גלייך, ניט געבויגען צו א שפּיץ. דער קנאַפּעל דאַרף זיין הויך גענוג צו האַלטען גלייך דעם קערפּער. ווען מען זאָל נעמען א זייל אזוי גרויס און אזוי ברייט ווי א מענשען און אויפהויבען עס ארום דריי אינטשעס פון איין זייט, וואלט עס זיכער אראָפּגעפאַלען. דער קערפּער איז אויך אזוי. די וואָג פון קערפּער מוז ליגען גלייך אין מיטען פון פוס, אויפ׳ן לאַנגען ארטש, וואס איז ספּעציעל געבויט געוואָרען פאר דעם צוועק און קען אויפהאַלטען די וואָג בעסער ווי וועלכער עס איז אנדער טייל פון פוס. די קנאַפּלען דאַרפען זיין גענוג הויך צו האַלטען דעם קערפּער אין אזא פּאָזיציע. ווען זיי זיינען צו הויך פאַלט די וואָג אויפ׳ן קליינעם ארטש פון פוס און מען מוז אָנשטרענגען געוויסע מוסקולען אין רוקען און אין בויך צו האַלטען דעם קערפּער גלייך.

עס איז ניט גוט פאר די פיס צו בייטען אַלעמאָל פון הויכע צו נידעריגע קנאַפּלען. די בעסטע זאך איז אויסצוגעפינען אקוראַט וואָסערע שיך מען דאַרף טראָגען און דערנאָך טראָגען זיי כסדר.

אויב מען מיינט, אז מען קען ניט טאנצען אין נידעריגע קנאפּלעך, איז דאָס א טעות, ווייל די גרעסטע טענצער אין דער וועלט טראָגען שיך מיט נידעריגע קנאפּלען און באַלעט-טענצער טראָגען אין גאַנ-צען קיין קנאפּלען ניט. מענער האָבען אלעמאָל געטראָגען שיך מיט פלאכע קנאפּלען און ווער קען דען זאָגען, אז זיי זיינען ניט קיין גוטע טענצער? פאר אזעלכע פרויען, וואָס פילען זיך ניט אויסגעפּוצט סיידען זיי טראָגען שיך מיט הויכע קנאפּלען, וואָלט איך געראָטען, אז זיי זאָלען האָבען אזא פּאָר „פענסי" שיך, אבער טראָגען זיי בלויז ביי ספּעציעלע געלעגענהייטען. דאָס איז א פיל בעסערער פּלאַן ווי טראָגען אזעלכע שיך אלע טאָג.

די שיך מוזען זיין גענוג לאנג און גענוג ברייט, אז די פינגער זאָלען ליגען גלייך און אביסעלע פאנאנדערגעשפּרייט, און זיי מוזען זיין שטייף ארום קנאפּעל און איבער'ן „אינסטעפּ". עס איז נויטיג, אז זיי זאָלען זיין בויגזאם, אבער ניט צו בויגזאם. דער זויל מוז זיין דיק גענוג צו באַשיצען דעם קערפּער פון א שאָק יע-דעם מאָל, וואס מען טרעט אויף די שטיינערנע גאסען. ראָבער-הילס העלפען אויך אויף אזא אופן. ווען מען גייט זיינען די פיס אביסעלע לענגער ווי אין רו, און זומער-צייט פאָדערען די פיס אביסעלע גרעסערע שיך ווי אין ווינטער. מיט אן „אינסאָל" קען מען רעגולירען די גרויס פון די שיך, אזוי אז זיי זאָלען זיין פונקט גוט אי זומער, אי ווינטער.

דער געבוי פון די פיס

יאָרען לאנג לערנט מען אונז ווי צו גיין, און דאָך צווייפעל איך צי האָבען מיר זיך באמת אויסגעלערנט די קונסט פון ריכטיג שטיין און גיין. מיר זיינען אלע געבוירען מיט גוט-געבויטע פיס און ווען מיר וועלען שטודירען ווי זיי צו באַנוצען און גוט אכטונג גע-בען אויף זיי, וועט עס זיך אונז אודאי לוינען.

קודם-כל קומט די סטרוקטור פון פוס: דער פוס באַשטייט

פון זעקס און צוואנציג ביינער, וועלכע זיינען פאראייניגט דורך פיר מאָל אזוי פיל ליגאמענטען. פילע מוסקולען און נערוועןן פירען אָן די ארבייט פון פוס. פיר בויגונגען (ארטשעס) זיינען דאָ אין פוס: די לאנגע בויגונג ביי דער אינערליכער זייט פון פוס, פון דעם קנאָפעל ביז דעם גרויסען פינגער; די פאָדערשטע בויגונג, וועלכע ציט זיך איבער׳ן באל; די בויגונג ביי דעם אויסערליכען טייל, פון קנאפעל ביז דער באזע פון קליינעם פינגער; און די פערטע בויגונג, וועלכע ציט זיך איבער׳ן מיטען פון פוס אונטער דעם „אינסטעפּ״ (די אויבערשטע אויסגעבויגענע טייל פון פוס-טראָט). דורך דעם וואָס מען טראָגט שיך, וועלכע זיינען אָדער שלעכט געבויט אָדער ניט גוט צוגעפּאסט צו די פיס, פאלען די בוי-גונגען איין און די ביינער ווערען ארויסגערוקט פון זייער ריכטיגען פלאץ.

קיין זאך קען אזוי פיל ניט שטערען אין יעדער פאזע פון לעבען ווי שלעכטע פיס. דאכט זיך זיי זיינען גאָרניט אזוי וויכטיג, אָבער קוים איז מיט זיי עפּעס ניט גלאט, זעען מיר איין, אז זיי קע-נען פארביטערען דאָס לעבען. קענט איר הנאה האָבען פון עפּעס, ווען די פיס טוען אייך וויי? ניין, איר קענט אפילו ניט זיצען אָדער ליגען באקוועם. איר פילט אזוי ווי אלץ וואָלט אייך וויי געטאָן.

פיס, וואָס טוען וויי, פארדארבען דעם געמיט-צושטאנד ווי גוט ער זאל ניט זיין. זיי פירען אָפט צו קאָפּ-שמערצען, ווייטאָגען אין דער פלייצע, אלגעמיינער מידקייט און צעשרויפטע נערוועןן. אָפט ליידען אזוינע מענשען פון א קראנקען רוקענביין און זיי מיי-נען גאָר, אז די נירען זיינען ניט אין אָרדנונג.

וועלכע ווייטאָגען איר זאָלט ניט האבען, וועט איר דערפון ניט שענער ווערען, ווייל יסורים ברענגען ארוים ליניעס אויפ׳ן פנים ארום מויל און ארום די אויגען, וועלכע פארשווינדען ניט צוזאמען מיט די שמערצען.

די געוויינליכסטע פוס-קראנקהייט איז באקאנט אונטער עט-ליכע נעמען: „איינגעפאלענע בויגונג״, „פלאכע פיס״ און „שוואַ-כע פיס״. די לאנגע בויגונג, וועלכע ציט זיך פון קנאפעל ביז דעם

גרויסען פינגער פאלט איין און ווערט פלאַך. איינע פון די ערשטע סימפּטאָמען פון דער קראנקהייט איז א ווייטאָג אונטער דער בוי-גונג. עס זיינען פאראן מענשען, וועלכע זיינען געבוירען געוואָרען מיט פלאַכע פיס און זיי ליידען ניט דערפון, סיידען זיי שטייען אסך אויף די פיס. אויב זיי מוזען א גאנצען טאָג שטיין אויף די פיס ביי דער ארבייט, קומט עס זיי אָן פיל שווערער ווי צו שפּאצירען. מענשען, וועמעס פיס ווערען פלאַך, ווערען מיד נאָך אביסעל שטיין אָדער גיין און זייערע קנעכלאַך האָבען א נייגונג זיך איינצובויגען.

אַן אנדערע פיינליכע פוס-קראנקהייט, וועלכע ווערט ווייניג וואָס פארשטאַנען, באשטייט אין דעם, וואס די פאָדערשטע בויגונג (אינטיריאָר ארטש), וועלכע ציט זיך אריבער דעם באל פון פוס, פון דער באָזע פון גרויסען פינגער ביז דער באָזע פון קליינעם פינגער, פאלט איין. דער פעלער געפינט זיך ביי פרויען. די ערש-טע וואָרנונג קומט ווען ס׳פילט זיך א ווייטאָג אין די דריי אוי-סערליכע פינגער און גלייך אונטער דעם באל פון פוס.

ווי אזוי קענט איר באוואָרענען אייערע פיס זאָלען ניט זיין א קוואל פון צרות פאר אייך? טראָגט די ריכטיגע שיך. דאָס איז א זאך, וואס מען קען זיך ערלויבען איבערצוחזר׳ען נאָכאמאָל און נאָכאמאָל, באזונדערס אין אונזער לאנד, וואו פרויען זיינען שטאָלץ אויף זייערע שלאַנקע, אויסגעשפּיצטע פיס און טראָגען דעריבער שמאָלע, שפּיציגע שיך מיט הויכע קנאַפּעל.

א שוך דארף זיין געבויט לויט די נאַטירליכע ליניעס פון דעם פוס, וואס זיינען נאָך אלעמען שענער ווי די צעקרימטע ליניעס פון א צענויפגעקאָרטשעטען פוס. דער פאָדערשטער טייל פון שוך דארף זיין גענוג ברייט, אַז די פינגער זאָלען קענען ליגען פלאַך און ניט אריבערגעבויגען איינער איבער׳ן אנדערען. אמאָל איז שולדיג די מוטער דערמיט, וואס זי האָט געמאכט דעם ערשטען פאלשען שריט, קויפענדיג פאר איר קינד א צו שמאָלען שוך. אויב דאָס קינד איז געגאנגען אויף דעם אויסגעטראָטענעם וועג און בסדר געטראָגען אזוינע שיך, וואס האבען איינגעקוועטשט די פינ-גער, האָט עס אָנגעהויבען צו גלויבען, אז זיינע פיס דארפען אזוי אויסזען.

פּרובירט נאָר טראָגען א ברייטערען שוך און איר וועט זען ווי שנעל אייערע פינגער וועלען זיך אויסגלייכען. דער קנאָפּעל דאַרף זיין אויף אזוי פיל נידעריג, אז דער געוויכט פון קערפּער זאָל פאַלען אויף דעם „אינסטעפּ". אזא קאָנסטרוקציע מיינט ווייניג מי פאַר די פיס און גוטע רעזולטאַטען פאַר דעם גאַנצען קערפּער. שיך מיט הויכע קנאָפּעל וואַרפען אייער געוויכט פאָרווערטס, און דאָס פירט אָפט צו „געבראָכענע בויגונגען".

עס איז מעגליך, אז די בויגונג פון אייערע פיס פאָדערען א העכערען קנאָפּעל ווי דער אזוי גערופענער „ספּרינג היל", אָבער איר נויטיגט זיך קיינמאָל ניט אין א „פּראַנצויזישען" קנאָפּעל.

פרויען, וועלכע האָבען זיך איינגעוואוינט צו טראָגען פּאַסיגע שיך, קענען אָפּשאַצען די גרויסע באַקוועמליכקייט דערפון. זיי דאַרפען זיך דעריבער ניט לאָזען פאַרפירען פון נאַרישע מאָדעס, צוליב וועלכע זיי קאָנען אמאָל ליידען א גאַנץ לעבען.

ווי אָפּצוהיטען די פיס

עס איז נויטיג צו באָדען די פיס אָפט, אי צוליב די פיס אליין, אי צוליב דער אַלגעמיינער ריינליכקייט פון קערפּער. די פיס ענטהאַלטען אין דער הויט זייער פיל שוויים-דריזען, וואס טראָגען אָפּ די אָפּפאַל פּראָדוקטען פון דעם גאַנצען קערפּער. די דאָזיגע שוויים דאַרף מען אָפּוואַשען אויב מעגליך יעדען טאָג אין וואַרימע וואַסער, וואס האָט אין זיך אביסעלע „בוירנט אַלום". נוצט אַסך זייף און נאָכדעם, ווי איר ווישט גוט אָפּ די פיס, ווענדט אָן אביסעלע באָראַטיק פּוידער. דורך אזא טאָג-טעגליכער באַהאַנדלונג קען מען פאַרמיידען אַסך אומאַנגענעמליכקייט צוליב די פיס.

די נעגעל פון די פיס דאַרף מען שניידען אַנדערש ווי די נעגעל פון די הענט. פוס-נעגעל דאַרפען אַלעמאָל געשניטען ווערען גלייך. ווען מען שניידט זיי אַרום ביי די זייטען קענען זיי דערנאָך אָנהויבען וואַקסען דאָרט און מיט דער צייט אַריינוואַקסען אין דער

פלייש אריין (איננראָון טאָ-נעיל). ווי שמערצליך דאָס איז קען אייך דערציילען יעדער איינער, וואס האָט אזא נאָגעל. די פוס-נעגעל דארפען אלזא וואקסען גלייך און דער איינציגער וועג ווי אזוי מען קען קאָנטראָלירען זייער וואוקס איז צו שניידען זיי אין א גלייכער ליניע אזוי שנעל ווי זיי וואקסען אביסעלע אונטער.

צו זאָקען דארף מען אויך שענקען פיל אויפמערקזאמקייט, ווייל זיי זיינען פאראנטוואָרטליך פאר מער פוס-ליידען, ווי מאנכע מענשען מיינען. ווען זיי זיינען צו-קליין, דריקען זיי צוזאמען די פינגער, און ווען זיי זיינען צו-גרויס, קאָרטשען זיי זיך צוזאמען אונטער די פיס און פארנעמען צופיל פלאץ אין שוך. מ׳דארף אויך האָבען אין זינען, אז ביליגע זאָקען ווערען געפארבט מיט א ביליגען פארב-שטאָף וואס קען גלייך אָנשטעקען דעם פוס, אויב עס איז דאָרט פאראן א ריטש אָדער א קליין שניט אין דער הויט. מען טאָר אויך קיינמאָל ניט אָנטאָן קיין זאָקען איידער מען וואשט זיי פריהער ניט אוים אין ווארימע זאלץ-וואסער. דאָס באפעסטיגט די פארב און אגב פארשטארקט עס אויך די זאָקען אזוי, אז זיי טראָגען זיך בעסער דערנאָך.

ווען מען טראָגט שיך מיט אויסגעדרייטע אָפּצאַסען און אָפּגע-טראָגענע פאדעשוועס שטרענגט מען דערמיט מען איבעריג אָן דעם קערפער. פיל בעסער איז אוועקצוגעבען די שיך צום שוסטער אזוי שנעל, ווי זיי הויבען זיך אָן אָפּצוטראָגען. עס איז אויך ניט גוט צו טראָגען אַלטע שיך, אפילו ארום הויז. א פּאָר גוטע שטעק-שיך זיינען פיל געזינטער פאר די פיס, ווי וועלכע-ניט-איז אויסגע-קרימטע אַלטע שיך, ווי באקוועם איר זאָלט ניט מיינען, אז זיי זיינען.

די שיך דארף מען אויך בייטען אָפט, פונקט אזוי ווי זאָקען. מען דארף האָבען וויינינגסטענס צוויי פּאָר שיך פאר׳ן טאָג-טעג-ליכען נוצען און מען מוז זיי טאקע איבערבייטען כמעט יעדען טאָג. אויף אזא אופן וועלען די שיך דויערען פיל לענגער, ווי ווען מען טראָגט כסדר איין פּאָר, און די פיס וועלען אויך פיל געווינען דערפון אין באקוועמליכקייט.

עקסערסייז פאר די פיס

היינטיגע צייטען, ווען עס זיינען פאראן סאָבוועים, און ווען אזוי פיל פאמיליעס וואוינען אין עלעווייטאָר-אפארטמענטס און האָבען אויטאָמאָבילען, גייען מענשען זייער ווייניג צו-פוס. מען מיידט אוים א שפאציר, ווען מען קאָן פאר א ניקעל צופאָרען, וואו מ׳דארף, מיט א קאר אָדער „באָס“.

גיין איז אָבער איינע פון די בעסטע עקסערסייזעס פאר דעם גאנצען קערפער און ספעציעל איז דאָס גוט פאר די פיס און אלע מוסקולען פון די פיס. די פיס זיינען באשאפען געוואָרען צום גיין, און א טעגליכער שפאציר איז דער איינציגער עקסערסייז, וואָס זיי פאָדערען, ווען זיי זיינען נאָרמאל און ניט צופיל אָנגעשטרענגט. אויב מען דארף אבער שטיין א גאנצען טאָג אויף די פיס, און די ארטשעס זיינען אָפגעשוואכט געוואָרען און האלטען אין אראָפּ-פאלען, קאָן מען אמאָל פיל העלפען צוריקצוברענגען די פיס צו א געזונטען צושטאנד דורך עקסערסייז. אזעלכע עקסערסייזעס מוזען אָבער פארשריבען ווערען פון א פוס-ספעציאליסט, נאָכדעם ווי ער מאכט א גענויע אונטערזוכונג פון די פיס, ווייל פארשידענע פיס מוזען קאָרעגירט ווערען דורך פארשידענע עקסערסייזעס.

אז איך רעד שוין וועגען עקסערסייז, וויל איך באטאָנען, אז טאנצען איז איינע פון די בעסטע עקסערסייזעס פאר די פיס. מען מוז אָבער טראָגען די ריכטיגע שיך, אום די עקסערסייז זאָל ווירקען אויף די פיס און פארשטארקען און פארשענערען זיי. פרויען קומען אהיים פון א טאנץ מיט געשוואָלענע פיס, נאָר ווייל זיי האָבען געטראָגען שמאָלע, שפיציגע שיכעלאך מיט דינע פאָדעש-וועס און צו-הויכע קנאפלען. ווען די שיך זיינען אבער באקוועם, קאָן מען פיל מער הנאה האבען פון דעם טאנצען און טאקע אויך העלפען אסך די פיס.

עס קלינגט אפשר אומגלויבליך, אָבער עס איז פונדעסטוועגען א פאקט, אז מערסטע מענשען ווייסען ניט ווי צו גיין אָדער שטיין ריכטיג. מען קאָן זיך גלייך איבערצייגען אין דעם, ווען מען טוט א

קוק אויף די שיך. אויב די שיך זיינען אָפּגעטראָגען גלייך איבער די אָפּצאַסען און די פּאָדעשוועס, הייסט דאָס, אַז מען האָט ניט פאר וואס מורא צו האָבען. אויב די אָפּצאַסען זיינען אָפּגעטראָגען אויף דער דרויסענדיגער זייט, און די זוילען זיינען אויך אויסגע־טראָגען מער אויף איין זייט ווי אויף דער צווייטער, איז דאָס א סימן, אַז מען גייט ניט גלייך. וואָרים ווען מען גייט, אָדער, אפילו ווען מען שטייט אויף אן אָרט, מוז מען האלטען די פיס גלייך פון די קנאָפּלען ביז צו די שפּיצען פינגער און ניט האלטען זיי אויסגעקרימט צו דער זייט. איבערהויפּט דארף מען אָפּהיטען דעם גאַנג פון קינדער, און אויב מען באמערקט, אַז זיי דרייען אויס זייערע שיכעלאך, דארף מען גלייך אָנהויבען קאָרעגירען זייער גאנג. אמאָל קאָן מען פארשפּאָרען דעם קינד פילע ליידען אין שפּעטערדיגען לעבען דורך אריינגעמען אים צו א פוס־דאָקטאָר, ווען עס איז נאָך קליין, און באקומען פון דאָקטאר א ראט, ווי צו פארבעסערען דעם קינדס גאנג.

שיך

דער איינפיר פון ספּאָרט קליידער אין די לעצטע יאָרען האָט אונז געבראכט מיט א שריט נענטער צו א געזונטע מאָדע אין שיך. אַז מען טוט זיך אָן אין ספּאָרט קליידער, צי מען גיט זיך יאָ אָפּ מיט ספּאָרט אָדער ניט, מוז מען במילא טראָגען שיך מיט נידעריגע קנאפּעל, וואס זיינען געבויט לויט די נאטירליכע ליניעס פון דער פוס. די גומענע אָפּצאסען, וואס גייען געוויינליך האנט אין האנט מיט אזוינע שיך שוואכען אָפּ דעם דרוק אויפ׳ן רוקענביין, וואָס קומט פון גיין אויף שטיינערנע טראָטואַרען.

די פרוי, וואס האָט זיך שוין אויסגעלערנט צו טראָגען פּאַ־סיגע שיך, ווייסט ווי אָפּצושאַצען די באקוועמליכקייט, וואָס זי גע־ניסט. זי דארף זיך דערפאר ניט קאליע מאכען מיט דעם, וואס זי וועט נאָכלויפען די נארישע מאָדעס. טאָמער איז איר כונה שיינ־

קייט, זאָל זי זיך ניט נאַרען, וואָרום די נאַטירליכע ליניעס פון דעם פוס זיינען אין מערסטע פאַלען פיל שענער ווי די צעקריפּעלטע ליניעס פון אַן איינגעקוועטשטען פוס. און אַ פאַרמוטשעטען פוס קאָן מען ניט נאָר דערקענען באָרוויסערהייט, נאָר טאַקע אין די שיך גופא. אַ גוט פאָרמירטער פוס איז אַזוי שיין, ווי אַ גוט פאָרמירטע האַנט.

כדי צו האָבן געזונטע פיס, דאַרף מען צוערשט טראָגן די ריכטיגע מאָס זאָקען, ניט צו קורץ, אַז זיי זאָלען איינקוועטשען די פינגער, און ניט צו לאַנג, אַז מען זאָל זיי דאַרפען צונויפלייגען. און וויכטיקער פאַר אַלץ זיינען גוט צוגעפּאַסטע שיך.

האָט דערפאַר אין זינען, אַז די שפּיצען פון אייערע שיך מוזען זיין גענוג ברייט, אַז די פינגער זאָלען קאָנען ליגען פלאַך און ניט איינגעדריקט איינער איבער׳ן צווייטען. עס קאָן זיין, אַז אייער מוטער האָט געמאַכט דעם טעות פון קויפען אייך שמאָלע שיך, ווען איר זייט געווען אַ קינד און איר האָט זיך איינגעוואוינט צום געדאַנק, אַז אייערע פיס-פינגער דאַרפען באמת אַזוי אויסזען. אויב איר האָט אַזוינע פיס, קאָנט איר נאָך איצט פאַרבעסערען דעם פעלער, ווען איר וועט אָנהויבען טראָגען גוט-צוגעפּאַסטע שיך. איר וועט באַמערקען, ווי די פינגער פון אייערע פיס וועלען זיך מיט דער צייט אויסגלייכען.

מאַכט אַ גוטען אָנהויב מיט אייערע קינדער. זעט, אַז זיי זאָלען האָבען די ריכטיגע שיך, אַז זייערע פיס זאָלען וואַקסען מיט גלייכע פינגער, אָן הארט-פלייש, הינער-אויגען און „באָניאָנס" — אַזוינע אָנשיקענישען, פון וועלכע די מערסטע מענשען ליידען נאָר צוליב שלעכטע שיך.

דער קנאָפּעל פון שוך דאַרף זיין גענוג נידעריג, אַז די וואָג פון קערפּער זאָל רוהען אויף דעם „אינסטעפּ" (דער מיטען פון אויבערשטען טייל פון פוס). די הויפּט-קונסט אין אויסאַרבייטען דעם „בריק" פון אַ שוך באַשטייט אין דעם, אַז עס זאָל טראָגען דעם קערפּער מיט דער קלענסטער מי און מיט די בעסטע רעזולטאַטען. שיך מיט הויכע אָפּצאַצען וואַרפען די געוויכט פון קערפּער פאָראויס, אָנשטאָט אויף׳ן מיטען פוס, און דאָס פירט אָפט

צו איינגעבויגענע רוקענס. מעגליך, אז דער הויפּט בנין פון אייער פוס פאָדערט עפּעס מער ווי א „ספּרינג היל“ (א זייער פלאַכער קנאָפּעל), אבער איר נויטיגט זיך בשום אופן ניט אין פראנצוי־זישע אָפּזאצען. און אפשר מיינט איר, אז איר קאָנט ניט טאַנצען אויף נידעריגע קנאָפּעל, פּרובט זיך נאָר, וועט איר זען וויפיל לייכ־טער און בעסער עס איז. די בעסטע טענצער פון דער וועלט טאַנ־צען גאָר אָן שיך, אָדער מיט שיך, וואס האָבן ווייכע זוילען אָן קנאָפּעל.

ווי צוצופּאסען שיך

די וויכטיגסטע ראָלע אין דעם געזונט פון די פיס שפּילען די שיך. איר מעגט האָבען די שענסטע פיס, געזינטסטע פיס, קוים וועט איר זיי איינצאמען אין ענגע שיך מיט הויכע קנאָפּעל, הויבען זיי אָן ווי טאָן, ווערען ביסלאכווייז אָפּגעשוואכט און פארלירען די נאטירליכע פאָרמע.

א גוט־געבויטער פוס איז אזוי שיין ווי א גוט־פאָרמירטע האנט. די רוימער, גריכען און עגיפּטער האָבען געטראָגען אלערליי סאנדאלען, וועלכע האָבען געשיצט די פיס אנשטאט זיי איינצו־קראמפען. האָבען זיי טאקע געהאט שענערע פיס ווי אונזערע היינ־טיגע אמעריקאנער.

מערסטע פוס־פעלערען קומען דערפון, וואס מען גייט ניט אָדער שטייט ניט ריכטיג. אמאָל איז די פּאָזיציע פון קערפּער ניט קיין ריכטיגע, צוליב דעם, וואס אן אומבאקוועמער שוך קוועטשט די פוס. א גוטער מיטעל, ווי אזוי צו פארבעסערען דעם גאנג אָדער פּאָזיציע ביים שטיין איז אוועקצושטעלען א שפּיגעל אויפ׳ן דיל, ביי דער וואנט, אזוי, אז מען קאָן זען די פיס. פּרובירט אויס די פאָלגענדע אינסטרוקציעס וועגען גיין און שטיין: רודערט אויף דעם קערפּער ווי אמווייניסטען. קלאפּט נישט שטארק מיט די קנאָפּעל. פון צייט־צו־צייט קלאמערט איין די פינגער פון די פיס אין דיל. די דאָזיגע איבונג הויבט אויף די לאנגע בויגונג פון

פום און שטעלט די פינגער אין דעם דרויסענדיגען טייל פון פום אין דער ריכטיגער פּאָזיציע.

מיט דער הילף פון אייערע שיך קאָנט איר פעסטשטעלען צי איר גייט אין דער ריכטיגער פּאָזיציע, צי נים. אויב זיי זיינען גלייך אראָפּגעטראָגען ארום קנעכעל און אונטער׳ן באל פון דער פום, האָט איר העכסט ווארשיינליך ניט וואָס מורא צו האָבען. אויב זיי זיינען אבער אָפּגעטראָגען בלויז אויף דעם דרויסענדיגען טייל פון קנאָפּעל און דעם אינערליכען ברעג פון דער פּאדעשווע, דאַן איז דאָ א סכנה, אז ביי אייך אנטוויקלען זיך פלאכע פים.

קוקט נאָך די שיך פון אייערע קינדער. אויב איר באמערקט, אז זיי זיינען ניט אָפּגעטראָגען ווי געהעריג איז, דארפט איר גלייך אָנהויבען אויסבעסערען דעם גאנג פון קינד. אין אזא פאל איז נויטיג זיך צו ווענדען צו א פוס-דאָקטאָר.

אויף געזונטע, נאָרמאלע פים דארף מען אויך גוט אכטונג געבען. עס איז וויכטיג צו באָדען די פים יעדען טאָג, כדי צו פאר-קלענערען דעם געפיל פון מידקייט און באַרוהיגען די נערוועז. די זוילען פון די פים און די לאדינע (פּאָלם) פון דער האנט האָבען מער שוויץ-דריזען, ווי וועלכער עס איז אנדער טייל פון גוף. אויב עס שוויצען ביי אייך די פים, באָדט זיי אין ווארימע וואסער און לייגט אריין געברענטע „אלם" אין די וואסער. דערנאָך שטויבט אָפּ די פים מיט באראקס-פּודער. פאר מידע פים איז די בעסטע זאך א זייף-באָד. נאָך א מיטעל איז אריינצולייגען ים-זאלץ אין דער פום-באָד.

איר קאָנט אויך אָנווענדען געוויסע איבונגען פאר דעם וואויל-זיין פון אייערע פים. אָט, למשל, קאָנט איר ארונטערנעמען די שיך און זאָקען, זיך אויסציען פלאך אויף דעם בעט, מיט׳ן פנים אראָפּ. לייגט אונטער א קישען אונטער די „אינסטעפּס" פון די פים, אזוי, אז די פים וועלען ליגען העכער ווי דער קאָפּ. איר האָט אודאי באמערקט, ווי דער מידער געשעפטסמאן לייגט ארויף זיינע פים אויפ׳ן טיש. ער טוט דאָס, כדי אָפּצורוהען די מידע גלידער. עס פארשטייט זיך, אז איך רעקאָמענדיר דאָס ניט אלס א געוואוינהייט. פרויען קאָנען זיך דאָס אודאי ניט פארגינען צו טאָן. די איבונג,

וועלכע איך האָב פריהער אָנגעוויזען, ערקלערט נאָר פאַרוואס אסך מענער פילען די נויטוועגדיגקייט אָפּצורוהען די פיס אויף אזא׳ן אופן.

פשוט׳ער מאסאזשירען בארוהיגט אויך די פיס זייער גרינג. רייבט לייכט מיט א פעסטע גלעט ארויף-צו-צו. איר קאָנט נוצען אביסעל אלקאָהאָל אָדער אָמיגא, כדי צו פארמיידען דאָס שוויצען, וועלכע קומט פון רייבען. נאָך אן איבונג אויסצורוהען די פיס איז צו רייבען די פינגער מיט א קיילעכדיגער באוועגונג.

שיך אויף דער פינפטער עוועניו

זייער אָפט, ווען מען גייט אויף פינפטער עוועניו, ספּעציעל ערב א יום-טוב, זעט די גאַס אויס ווי א קונסט-גאַלעריע. די אויס-שטעלונגען אין די פענסטער פון גרויסע געשעפטען זיינען אן אמת׳ע פרייד פאר די אויגען — אזויפיל פראכטפול שיינע זאכען ווערען דאָרט געוויזען, אז די אויגען ווערען אפילו מיד, און גאנץ אָפט ווערט דער אפּעטיט צערייצט ביז גאָר. פארשטייט זיך, אז יעדער מענש האָט זיך זיינע פערזענליכע גלוסטעגישען, און זוכט אויס אין דער אויסשטעלונג דאָס, וואס געפעלט אים אמבעסטען. אסך פרויען ווערען אויסער זיך ווען זיי זעען אן אויסשטעלונג פון צירונג, אנדערע קאָנען זיך ניט אָנזעטיגען מיט זיידענע און אטלעסענע אונטערוועש. איך אָבער האָב אן אויסערגעוויינליכע מאניע פאר שיך, דאָס הייסט שיינע שיך. זינט איך בין געווען א קליין מיי-דעלע האָבען מיך אלעמאָל צוגעצויגען אויסשטעלונגען פון שיינע, דעליקאטע שיך און טופליעס. און איך קאן נאָך איצטער ניט פאר-בייגיין א פענסטער מיט שיך און זיך ניט אָפּשטעלען און וועלען אריינגיין קויפען א פּאָר.

ניט לאנג צוריק בין איך פארבייגעגאנגען איינעם פון אזעלכע פענסטער אויף דער פינפטער עוועניו. דאָרטען זיינען, פארשטייט זיך, פארקויפט געוואָרען שיך, אָבער שיך פאר די רייכע. עס איז אין דער אמת׳ען געווען זייער אן ארטיסטישע אויסשטע-

לונג. די פּאַליצעס אין פענסטער זיינען אוועקגעשטעלט געוואָ-
רען אין א האלב-קרייז און זיינען באַדעקט געווען מיט די שענסטע
מאַטעריאַלען דראַפּירט אין גראַציעזע פאַלדען, און אויף זיי זיינען
געווען אויסגעשטעלט שיך אין אַלערליי קאָלירען און אַלערליי לע-
דערס, וואונדערבאַר גענייט און געשניצט. און פונקט ווי די פאַר-
שיידענאַרטיגקייט אין קאָלירען און לעדערען, אזוי אויך בנוגע די
מאָדעס — פון איינגאַנצען פארמאַכטע „אָקספאָרדס" ביז גאָר אָפע-
נע סאַנדאַלען אין וועלכע דער גאַנצער פוס זעט זיך ארויס. די
שיך האָבען אויסגעזען ווי זיי וואָלטען געפירט אַן עקזיסטענץ פאַר
זיך אַליין, און וואָלטען גאָר ניט געהאַט צו טאָן מיט די פיס, פאַר
וועלכע זיי זיינען באַשאַפען געוואָרען.

קוקענדיג אזוי אויף די וואונדערליכע שיך, האָב איך אָנגע-
הויבען טראַכטען וועגען דער באַרימטער סינדערעלאַ מעשה, וואו
א גאַנץ קעניגרייך איז געגאַנגען זוכען א פוס, וואס זאָל זיך אריינ-
פּאַסען אין א געוויסער גאָלדענער טופליע — און די, וועמעס פוס
האָט זיך אריינגעפּאַסט אין יענער וועלט-באַוואוסטער טופליע איז
באַלוינט געוואָרען מיט דעם העכסטען כבוד וואס דאָס קעניגרייך
האָט געקאָנט געבען — די האַנט פון דעם יורש צום טראָן.

איך האָב געקוקט אויף די שיך און געטראַכט: פאַר וועמען
זיינען זיי געמאַכט געוואָרען? און עס ווייזט זיך ארויס א פאַקט,
וואָס מאַכט פרויען זייער גליקליך אבער צו דער זעלביגער צייט טוט
עס זיי אָן אָן א שיעור צרות. מענער האָבען זיך אויסגעמאָלט אזא
אידעאַלע פרוי, און מיר, אָרימע נשמות, פּרואווען זיך צופּאַ-
סען צו זייער אידעאַל אפילו בנוגע שיך.

עס איז באמת א רחמנות צו זען ווי פרויען, אַלטע און יונגע,
קוועטשען איין זייערע גאַנץ נאָרמאַלע פיס אין קליינע שיכעלאַך,
וואָס רייבען זיי, און דריקען און מאַכען זיי אזוי אומבאַקוועם.
ווי נאַכלעסיג זיי זיינען מיט זייערע פיס! ביז וואַנען זיי באַקומען
ניט קיין מאַזאָליעס אָדער נאָך ערגערע צרות, קוקען זיי זיך ניט
אַרום, און גאַנץ אָפט אפילו דאַמאָלט טוען זיי אויך גאָרנישט און
דענקען, אז אזוי איז שוין זייער גורל, און זיי מוזען דעם גאַנצען
לעבען ליידען ווייטאָגען.

זייער אָפט זעט מען אין טעאַטער אָדער ביי א פאַרווײלונג ווי א שיין-געקליידעטע פרוי גייט ארום מיט א פאַרצאָרנטען פּנים, און מען דענקט גאָט ווייסט וואס עס האָט מיט איר פּאַסירט. די אור-זאַך איז אבער א גאַנץ פּשוט'ע. זי טראָגט שיך, וואס זיינען בלויז איין מאָס צו קליין פאַר אירע פיס. און עס איז שווין צייט, אז פרויען זאָלען וויסען, אז איינע פון די וויכטיגסטע באַדינגונגען פאַר א געזונטען צושטאַנד, איז באַקוועמע שיך. דער שוך דאַרף זיך צופּאַסען צום פוס און ניט פאַרקערט. אָבער עס איז נאָך ניט גענוג אז א שוך זאָל בלויז זיין באַקוועם, ער דאַרף אויך זיין פּאַסיג פאַר דער אָדער יענער געלעגענהייט.

אסך פרויען דענקען, אז ארום הויז קאָן מען טראָגען וועלכע עס איז שיך, עס מאַכט ניט אויס צי זיי זיינען באַקוועם אָדער ניט, ווייל קיינער זעט סיי-ווי ניט. עס איז א גרויסער פעלער. די הויז-פרוי איז אויף די פיס דעם גרעסטען טייל פון טאָג, און שפּאַצירט ארום אין הויז עטליכע מייל א טאָג. עס איז דעריבער פון דער גרעס-טער וויכטיגקייט, אז זי זאָל ביי דער ארבייט טראָגען די באַקוועם-סטע שיך, מיט נידעריגע קנאַפּעל און ברייטע זוילען. אויף צו שפּאַצירען אין גאַס דאַרף מען אויך טראָגען שיך מיט נידעריגע קנאַפּעל און גערוים גענוג, אז די פיס זאָלען זיך פילען באַקוועם. איר מוזט האָבען אין זינען, אז די גאָר הויכע „פראַנצויזישע" קנאַפּעל, ווי מען רופט זיי, זיינען אין אָנהויב געמאַכט געוואָרען פאַר די גאָר רייכע און אדעל-פרויען אין פראַנצויזישען קעניגליכען הויף, וואס האָבען גאָרניט געטאָן, בלויז געזעסען און באַוויזען זיך מיט זייער שיינקייט. אזעלכע קנאַפּעל זיינען גאָר ניט צוגעפּאַסט צו אונזער טאָג-טעגליכען לעבען.

די פרוי דאַרף באַנוצען שכל ווען זי גייט זיך קויפען שיך, פּונקט ווי פאַר יעדער אנדערער באַשעפטיגונג אין איר לעבען. און דער שכל וועט איר זאָגען, אז זי דאַרף קודם כל האָבען באַקוועם-ליכקייט און געזונט. פאַרגעסט ניט, אז די פיס טראָגען אייער גאַנ-צע וואָג דעם גאַנצען טאָג. האָט פאַר זיי אויך אביסעל איינזעעניש, און איר וועט זיך פאַרהיטען פון אסך צרות.

קאַפּיטעל אַכט

דיעטע און פיזישע איבונגען

געזונט און היגיעניע

דער ערשטער איינדרוק איז א דויערענדער איינדרוק, גלויבט דער אמעריקאנער, און דערפאר סטאַרעט ער זיך תמיד צו שאפען א גוטען איינדרוק מיט זיין חכמה, זיין חן און אפילו מיט זיין פּערזענליכען אויסזען. דאָס וואס מען וועט שפּעטער אויסגעפינען, ווען מען וועט זיך באקענען מיט אים נענטער, אַרט אים ווייניג. אבי דער ערשטער איינדרוק וואס מען האָט באקומען פון אים איז געווען אן אנגענעמער און ער האָט דורך דעם געשלאָסען נאָך א באקאַנטשאפט אָדער אויסגעפירט א געוויסע ביזנעס-אַנגעלעגענהייט — איז ער צופרידען.

קיינער וויל ניט זיין פון דעם טיפ מענשען, וועלכע מען דאַרף קענען אויסגעצייכענט גוט, איידער מען קאָן אין זיי געפינען אביסעל חן אָדער שיינקייט. אלע וואָלטען מיר בעסער געוואָלט האָבען א שיינעם אויסזען און מאכען אן אנגענעמען איינדרוק אפילו אויף די פרעמדע מענשען, וועלכע גייען אונז פאַרביי אין גאַס.

אזא איינדרוק קאָן יעדער מענש שאפען אפילו ווען ער איז פון דער נאַטור ניט געבענשט געוואָרען מיט א שיינעם געזיכט. כמעט אלץ וואס עס איז נויטיג פאר דעם איז א קאָפּ געזונטע האָר, וואָס בלאַנקען אזש פון ריינקייט, און א ווייכע, צאַרטע הויט, וואָס ווייזט גלייך אָן אויף א גוטער אויפפּאַסונג. רעכענט-צו צו דעם

אלגעמיינע ריינקייט פון קערפער און נעטע קליידונג, און איר האָט, וואָס מען רופט, א מענש פון שיינעם אויסזען, א מענש וועלכער קאָן מאכען אן אנגענעמען איינדרוק, גלייך ביי דער ערשטער באַגעגעניש.

די ערשטע זאך וואס מען דארף טאָן, אויב מען וויל זיך באַמיען צו שאפען אזא איינדרוק, איז אכטונג צו געבען אויף דעם געזונט-צושטאנד, ווייל געזונט איז דער יסוד פון שיינקייט. אויב מען האָט ניט גענוג פיזישע איבונגען דורכ'ן טאָג, אויב מען עסט ניט די ריכטיגע שפייז, אויב מען שלאָפט ניט גענוג און מען שלאָפט ניט געשמאַק, דארף מען קודם כל פאַרריכטען די פעלערען, ווייל אום צו זיין שיין מוז מען פריהער זיין געזונט און לעבען א נאָרמאלען געזונטען לעבען.

שיינקייט און חנ'עוודיגקייט איז ניט קיין צירונג וואָס מען קאָן איינקויפען און אָנטאָן. זיי זיינען אָרגאניש פאַרבונדען מיט'ן גאנצען מעכאַניזם פון קערפער. און ווען דער קערפער איז פאַרנאַכלעסיגט און דאָס געזונט ווערט אָפּגעשוואַכט מוז די שיינקייט אויך וועלקען. דאָס איז א כלל, וואָס יעדער איינער מעג אין זינען האָבען, סאַי די עלטערע, און נאָך מער די אינגערע פרוי. די אינגערע פרוי איז אזוי זיכער מיט איר יוגענט, אז זי פאַרגעסט זיך גאָר, אז מען טאָר ניט צופיל אָנשטרענגען די לעבענס-קראַפט. זי זאַמעלט ניט אָן גענוג קאַפּיטאל, — כח און געזונט, — אין די יונגע יאָרען, און ווען די יאָרען קייקלען זיך אוועק איז זי פיזיש באַנקראָט.

די נאָרמאַלע פּאָזיציע פון קערפער

דאָ ניט לאַנג בין איך געזעסען אויף א באַנק אין דעם פּאַרק לעבען מיין היים, און ניט האָבענדיג קיין אנדער זאך וואָס צו טאָן, האָב איך זיך צוגעקוקט צו די פילע פאַרבייגייער. ס'איז דאָך אימער אינטערעסאַנט צו שטודירען די פנים'ער, פיגורען און דעם אָרט

גאנג פון מענשען און זיך פאַרשטעלען די מענשען, ווי זיי וואָלטען געדאַרפט אויסזען.

עס איז פאַרבייגעגאַנגען א יונגע פרוי, וואָס האָט באַזונדערס געצויגען מיין אויפמערקזאַמקייט. זי איז געווען א וואונדערשיינע פרוי, מיט א באַלויכטענעם געזיכט, מיט א קלאָרער הויט און פינקלענדיגע אויגען, אָבער עפּעס האָט געשטערט דעם איינדרוק פון עכטער שיינקייט. דאָס איז געווען איר גאַנג, אָדער בעסער געזאָגט, די האַלטונג פון איר קערפּער. זי איז געגאַנגען געבויגען, די אַקסלען אַראָפּגעלאָזען און אירע באַוועגונגען זיינען געווען אומגעלומפּערט. אין א ווייַלע אַרום איז זי צוריקגעקומען און זיך געזעצט אנטקעגען מיר. און ווידער האָב איך געהאַט דעם זעלבען איינדרוק, אַז א שלעכטע האַלטונג האָט קאַליע געמאַכט איר שיינהייט. איך האָב געפילט, אַז זי אַליין דערקענט ניט איר פעלער און אַז זי באַגרייפט אויך ניט וויפיל גלענצענדע געלעגענהייטען זי האָט אָנגעוואוירען צוליב דעם.

ניט נאָר איז א שלעכטער „פּאָסטיור" א חסרון פאַר'ן אויסזען, נאָר עס ווירקט שלעכט אויפ'ן געזונט, און אַט וואָס א מעדיצינישער עקספּערט, דר. מ. בריל, האָט צו זאָגען וועגען דעם ענין: „שלעכטע פּאָסטיור" האָט די זעלבע שייכות צום מענשליכען קערפּער, וואָס שלעכטע אינזשינירינג האָט צו א בריק. אויב די טראָג-באַלקענס זיינען ניט אין אָרדנונג, ווערט די בריק אָפּגעשוואַכט און די גאַנצע סטרוקטור איז אין סכנה איינצופאַלען. ווען מיר האָבען אַן ענליכע ערשיינונג אין דעם מענשליכען געבוי צוליב נאַכלעסיגער "פּאָסטיור", דאַרפען זיך די מוסקולען און נערוון איבעראַרבייטען. צום ביישפּיל, נאָרמאַלערהייט דאַרף דער קאָפּ רוהען גלייך איבער דער ביינערדיגער סטרוקטור פון דעם רוקענביין, און עס פאָדערט זיך ניט קיין באַמיהונג פון די מוסקולען ער זאָל זיך האַלטען אין דער ריכטיגער פּאָזיציע. אָבער ווען מען האַלט ניט דעם קאָפּ ריכטיג, דאַרפען די מוסקולען פון האַלז שטיצען זיין וואָג, און דער מענש מוז אויסגעמאַטערט ווערען פון דער לאַנג-דויערענדיגער אָנשטרענגונג פון די מוסקולען.

„דעם זיצענדיגען מאַן אָדער פרוי איז נאָך מער צו באַדויערען.

ער זינקט איין אין דער שטול, וואַרפט איין קני איבער דער צווייטער און לאָזט פאַלען די גאַנצע וואָג פון קערפּער אויף איין פּונקט — אויף דער באַזע פון רוקנביין. ער מיינט גאָר אַז ער רוט, נאָר אַן איינפאַכער עקספּערימענט וועט באַווייזן, אַז דאָס קען נאָר פירען צו אָנגעשטרענגטקייט. כדי צו מאַכען דעם עקספּערימענט, זיצט ווי געוויינליך אויף אַ באַקוועמען שטול אויף דער באַזע פון רוקנביין. איצט, אָן קיין שום ענדערונג פון דער בויגונג פון רוקען, ניט בייטענדיג די רעלאַטיווע פּאָזיציע פון דעם קאָפּ און די גלידער צום גאַנצען קערפּער, שטעלט זיך אוועק. איין בליק אויף אייער איינגעהויקערטען קערפּער וועט אייך איבערצייגען, אַז איר דאַרפט זיך איינגעוואוינען צו אַ נייער טעכניק פון זיצען, באַזונדערס ביי אַ שרייב-טיש, ניי-מאַשין אָדער עס-טיש.

„איצט פּרואווט אויס די פּאָזיציע, סיי איר זייט פאַרנומען און סיי איר ווילט רוהען. זיצט אין גאַנצען אָנגעשפּאַרט אָן דעם רוקען פון אייער שטול מיט דעם געוויכט אויף דעם אונטערשטען טייל פון די פּאָלקעס, און ניט אויף דער באַזע פון דעם רוקען. דער טייל פון קערפּער, אויף וועלכען מיר זיצען, איז אינגאַנצען פריי פון נערוועו, אַזוי אַז ווען מיר זיצען גוט, רוט אַ גרויסער חלק פון גוף, און עס ווערען ניט אָנגעשטרענגט די נערוועו, מוסקולען אָדער רוקען-ביין. ווען איר אַרבייט ביי אַ טיש, שטעלט איין פוס צוריק-צו אויף דער זייט פון דער שטול, בויגענדיג זיך פון די היפּטען, ניט פון דער טאַליע אָדער פון האַלז, די אַקסלען דאַרפען ניט זיין ווייטער פון טיש ווי די היפּטען. אין דער פּאָזיציע שטרענגט איר ניט אָן די אויגען און איר דאַרפט ניט אָנבויגען די האַלז. אויף אַזאַ אופן קענט איר אויך אָטעמען ווי נעהעריג און די בלוט פליסט לייכט צום מאַרך דורך די אָדערען פון האַלז אין געגענזאַץ צו דער ווערגענדיגער „פּאַסטיור“ פון די מערסטע דעסק אַרבייטער.“

דר. בריל האָט גערעדט הויפּטזעכליך וועגען פרויען און ער האָט זיך דערפאַר אָפּגעשטעלט אויף דער היגיענישער זייט פון דער פראַגע. די פרוי דאַרף אויך אין זינען האָבען די עסטעטישע זייט.

מיר מוזען זיך לערנען די קונסט פון האלטען זיך גלייך ווי א סאסנע פון יוגענט אן.

ס׳איז די פליכט פון מוטערס און לערער צו שענקען מער אויפמערקזאמקייט אויף דער האלטונג פון זייערע קינדער. נאר טאמער ווערט אונזער ערציהונג פארנאכלעסיגט אין דער היני-זיכט, איז עס קיינמאל ניט צו שפעט אפילו דערוואקסענערהייט זיך אויסצולערנען אויפדאסגיי ווי צו זיצען, שטיין און גיין אויפ׳ן געזינטסטען און שענסטען אופן.

איבעריגע וואג

עס איז געווען צייטען אין דער געשיכטע, ווען דער אידעאל פון שיינקייט איז געווען די פרוי פון איידעלע, דעליקאטען, כמעט שוואכען אויסזען. וואס בלאסער איר געזיכט, וואס טיפער אירע אויגען און די צייכענס אונטער זיי, אלץ מער האט מען גע-לויבט איר שיינקייט. היינטיגע טעג באדויערט מען אזא איידעלע פרוי, אנשטאט צו שענקען איר קאמפלימענטען. מען סימפאטי-זירט מיט איר, ווייל עס איז קענטיג, אז זי איז ניט אין דעם בעס-טען געזונט. בלויז א פרוי, וואס איז פאלקאם געזונט, קען היינ-טיגע טעג באטראכט ווערען אלס א שיינהייט.

ווען עס קומט צו געזונט, שפילט די דיעטע די הויפט-ראל. צו-ערשט דארף מען זען צו עסען די ריכטיגע שפייז. דערנאך קומט די פראגע פון פיזישע איבונגען, ווייל אום צו פארדייען די שפייז, וואס מען עסט און אויסנוצען די ענערגיע, וואס ווערט דערביי באשאפען אויף צו פארשטארקען דאס געזונט, דארף מען האבען גענוג „עקסערסייז". ווען מען האט ניט גענוג איבונגען ווערט די דאזיגע ענערגיע פארוואנדעלט אין איבעריגע פלייש, און אנשטאט צו ווערען שטארק פון עסען די ריכטיגע שפייז, ווערט מען בלויז פעט.

דער באזיס פון א גוטע דיעטע איז דער אפעטיט. אויב דער

געזונט-צושטאַנד איז נאָרמאַל, קען מען זיך פאַרלאָזן אויפ׳ן אַפּעטיט אויסצוקלייבן וואָס עס איז גוט צום עסן און וואָס ניט. ווען עס קומט אָבער צו עסן אַ געשמאַקן מאכל, וואָס מען האָט באַזונדערס ליב, דאַרף מען זען צו קאָנטראָלירן דעם אַפּעטיט אויב מען וויל זיך ניט איבערעסן און פאַרדאַרבן דעם מאָגן. עס איז אין אַלגעמיין גוט צו געדענקען, אַז די צייט אויפצוהויבן זיך פון טיש איז ווען מען פילט אַז מען וואָלט נאָך געקענט עסן נאָך אַ פּאָרציע קאָמפּאָט. אַזוי אָנעסן זיך, אַז מען זאָל דערנאָך זיך ניט קענען אויפהויבן פון טיש, איז זעלבסטפאַרשטענדליך זייער ניט גוט פאַר דעם געזונט.

עס איז שוין אַן אָנגענומענע זאַך ביי מענשען, אַז מען עסט דריי מאָלצייטען יעדען טאָג. דער בעסטער פּלאַן, דענק איך, איז צו עסן פרוכט פאַר פרישטאָג, אַ לייכטען לאָנטש ביי טאָג און איבערלאָזן דעם שווערסטען מאָלצייט פאַר׳ן אָוונט. כאַ-פּען אַ בים צווישען איין מאָלצייט און דעם צווייטען וועט קאַ-ליע מאַכען דעם אַפּעטיט און שעדיגען דאָס געזונט. וואַסער, אָבער, איז בעסער צו טרינקען צווישען די מאָלצייטען און ניט גראָד ביים טיש.

ביים אויסקלייבען שפּייזען פאַר אייערע מאָלצייטען, דאַרפט איר זען אויסצומיידען שאַרפע און פעטע עסענס. אַסך בעסער זיינען איינפאַכע פרישע סאַלאַדס, מיט לעמאָן-דזשוס אַנשטאָט עסיג צו געבען טעם. פרוכט און וועדזשעטייבעלס זיינען זייער נאַרהאַפטע שפּייזען. פלייש איז ניט גוט צו עסן מער ווי איינ-מאָל אַ טאָג, און בעסער וואָלט געווען ווען מען עסט עס ניט מער ווי דריי-פיר מאָל אין וואָך. אַנשטאָט דעם קען מען צוזאַמענשטע-לען געשמאַקע מאָלצייטען פון ניס, קעז, פיש, אייער, טייטלען און פייגען. קאַרטאָפעל, ווייסע רייז און אַנדערע ענליכע שפּייזען דאַרף מען זען אויסמיידען אויף ווי ווייט מעגליך.

צופיל טיי און קאַפע איז אויך שעדליך. עס איז פיל בעסער צו טרינקען אַ גלעזעל פרישע אָרענדזש-דזשוס אָדער וועלכע עס איז אַנדער פרוכט-דזשוס ווען מען איז דורשטיג. מען דאַרף אויך זען צו נוצען וואָס ווייניגער רייכע זופּס אין דער דיעטע.

מאָגען-פאַרשטאָפּונג איז איינע פון די גרעסטע שטערונגען צו געזונט און במילא אויך צו שיינקייט. די דאָזיגע שטערונג קען אָבער באַזייטיגט ווערען דורך די פּאַסענדע דיעטע און די ריכ־טיגע פיזישע איבונגען. אין אָט די צוויי זאַכען ליגט דער סוד פון אַ געזונטען מאָגען. מעדיצינען ברענגען בלויז צייטווייליגע הילף, אָבער זיי זיינען בשום אופן ניט קיין רפואה.

די שפּייז וואָס איז צום גרעסטען טייל פאַראַנטוואָרטליך פאַר מאָגען-פאַרשטאָפּונג איז — ברויט. מיידט אויס צו עסען ווייסע ברויט און נוצט אָנשטאָט דעם „האָל וויט״ ברויט און קאָרן ברויט, וועלכע זיינען אַסך געשמאַקער. ברען-מאָפינס זיינען אויך אַ מאכל, וואָס איז אין דער זעלבער צייט אַ מיטעל געגען מאָגען־פאַרשטאָפּונג. עטליכע גרויסע לעפעל ברען, אַלס אַ סיריעל אין דער פרי, וועלען אויך פיל העלפען אָנצוהאַלטען אַ געזונטען מאָגען.

פעטס קומט אָדער פון עסען צופיל אָדער פון ניט גענוג עקסערסייז. אויב איר זיינט פעט דאַרפט איר שטרענג אויפפּאַסען אויף אייער דיעטע און טאָן אַסך מער עקסערסייז ווי איר טוט איצט. דיעטע אַליין וועט ניט זיין גענוג צו מאַכען אייך פאַרלי־רען וואָג.

אָט גיב איך אייך דאָ איינינגע איינפאַכע רעגעלען אָנצוהאַל־טען אייער נאָרמאַלען געזונט-צושטאַנד. געדענקט, אז אום צו זיין שיין מוזט איר פריהער זיין געזונט און ריין, ווייל נאָר די שיינ־קייט וואָס קומט פון אינווייניג איז די אמת׳ע שיינקייט.

1. שלאָפט ניט מער ווי עס איז נויטיג. 8 שטונדען איז גע־נוג. ספּעציעל איז ניט גוט צו שלאָפען צופיל דורכ׳ן טאָג.

2. עסט זיך ניט איבער, אפילו ווען איר זייט זיכער אַז די שפּייזען וואָס איר עסט וועלען אייך ניט מאַכען פעט.

3. אויב איר האָט ניט קיין אַפּעטיט צום עסען, עסט ניט.

4. טרינקט ניט קיין וואַסער ווען איר עסט. עס איז פיל בע־סער צו טרינקען צווישען די מאָלצייטען.

5. מיידט אויס שנאַפּס און אַנדערע אַלקאָהאָל-געטראַנקען.

6. עסט בלויז „האָל-וויט״, קאָרן און ברען-ברויטען.

7. שפּאַצירט אַסך יעדען טאָג.

ווי צו רעדוצירען

אין די ווינטערדיגע מאָנאַטען, ווען די טעג זיינען קורץ און קאַלט, זיינען מיר געניינגט צו זיין ווייניג באַוועגליך און טעטיג. די פרוי איז מער צוגעבונדען צום הויז, ווי אין וועלכען ס'איז אַנדער סע-זאָן. בכלל עסט מען ווינטער מער ווי אין די וואַרימע טעג, ווייל אַזוי פאָדערט דער קערפּער. און די נאַטירליכע פאָלגען זיינען מער וואָג און איבעריגע פעטס. עס איז אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז צווי-שען 20 ביז 25 פּראָצענט פון די ניו יאָרקער פרויען זיינען צו פעט. די פּראָפּאָרציע אין די קאָונטרי-געגענטען איז אַ קלענערע — איינפאַך דערפאַר, ווייל דאָרטען פאַרברענגען די פרויען מער אויף דער פרייער לופט.

גליקליכערווייז האָבען מיר פרויען שוין אַזאַ טבע, אַז מיר גיבען זיך ניט גלייך אונטער צו פיזישע חסרונות. נאָר מיר באַ-קעמפּפען זיי מיט אַלע אונזערע כחות. ביי יעדער פרוי — רייך אָדער אָרים, יונג אָדער מיטעליעריג — איז באַהאַלטען אַ באַגער צו זיין שלאַנק און האַרמאָניש געבויט: עס ליגט אין איר פאַר-באָרגען אַ טיפער דראַנג, אַ ווייבליכע ליידענשאַפט אויסצובעסערן די ניט-פולקאָמענע ליניעס פון קאָפּ ביז די פיס און צו פאַראייני-גען די אַלע גראַציעזע רונדליכקייטען אין איין אײדעלער, וואונ-דערשיינער ווייבליכקייט. אמת, דאָס איז ניט גאָר קיין אַלטער טרוים. ביז אונזער יאָרהונדערט איז דער אידעאַל פון ווייבליכ-קייט געווען אַ פולע, גאַנץ פליישיגע פיגור. אבער דער געשמאַק האָט זיך געביטען, און אין אָנהויב פון צוואַנציגסטען יאָרהונדערט איז מען געוואָרען משוגע פאַר דער דינער, מאָגערער פיגור. אָט דער אידעאַל איז געבליבען ביז אונזער דור, אָבער ער איז פיל פאַרענדערט געוואָרען, אַזוי אַז מיר זיינען שוין אַוועק פון יענע נאַרישע איבערטרייבונגען. מיר האָבען געפונען דעם מיטעלוועג צווישען דער פאַס און דעם שפּינדעל.

לאָמיר איצט באַטראַכטען די אורזאַכען פון פעטקייט און ווי אַזוי מיר קאָנען עס פאַרמיידען אָן שאַדען צום געזונט.

ווען די מאָדע פאַר שלאַנקקייט האָט זיך צוערשט צעפלאַ־
קערט צווישען די אַמעריקאַנער פרויען, האָבען זיך פיל מענשען
געשטעלט אַנטקעגען דעם מיט דער טענה, אַז עס איז אַ געפאַר
פאַר׳ן געזונט. מבינים האָבען אָבער פעסטגעשטעלט, אַז שלאַנק־
קייט איז גוט פאַר׳ן געזונט און פאַר אַ לאַנג לעבען, און דערמיט
איז פאַרשוואונדען געוואָרען די אָפּאָזיציע. אָפנים, אַז יענע געג־
נער האָבען ניט באַגריפען, אַז שעדליך איז ניט די שלאַנקקייט,
נאָר די מעטאָדע, וואָס ווערט אָנגעווענדט אויף רעדוצירען וואָג.

פעטס ווערט באַשטימט לויט דער וואָג, דער גרויס פון די
ביינער און דער עלטער פון אַ מענשען. ווען עס קלייבט זיך אָן
פעטס אין געוויסע טיילען פון קערפּער, ניט אין דער ריכטיגער
מאָס בנוגע צו דער אַלגעמיינער פעטס פון קערפּער, ווייסען מיר,
אַז דער מענש איז צו פעט. די געפאַר פון פעטקייט ליגט אין דעם,
וואָס די וויכטיגסטע אָרגאַנען, ווי דאָס הארץ, דער לעבער און די
נירען ווערען פאַרלייגט מיט פעטס דאָרטען, וואו עס האָט גע־
דאַרפט זיין מוסקול־געוועב. ווען פעטס פאַרנעמט דעם אָרט פון
מוסקול ביים האַרצען, ווערט דאָס גליד ווייך און עס איז ניט פעִ־
היג צו דינען ווי דער ריכטיגער פּומפּ, און אויסער די אַנדערע רע־
זולטאַטען פירט עס צו שלעכטער צירקולאַציע פון די בלוטען. נאָך
אַן איבעל פון פעטקייט איז מאָגען־פאַרשטאָפּונג — דער בויך
ווערט אָנגעבלאָזען און די טאַליע צעשפּרייט זיך.

צי ס׳איז לייכט אָראָפּצונעמען פעטס אָדער ניט — דאָס
ווענדט זיך שוין אָן דער עלטער פון מענשען און אָן זיין ווילענס־
קראַפט. פרויען צווישען די יאָרען פון צוואַנציג און דרייסיג זיי־
נען מער ערפאָלגרייך ווי זייערע עלטערע שוועסטער. נאָך דער
חתונה, ווי אויך נאָכ׳ן קימפּעט, איז דאָ אַ טענדענץ צוצונעמען
וואָג. קיין שוואַנגערע פרוי דאַרף זיך ניט אָפּשטעלען אָנצוגיין מיט
איר געוויינליכער אַרבייט אָדער טעטיגקייט, סיידען דער דאָקטאָר
הייסט איר. ס׳וועט איר זיין גרינגער ביים גייען צו קינד און זי
וועט זיין בעסער צוגעגרייט אַכטונג צו געבען אויף איר קינד נאָכ׳ן
געבורט. צווישען 30 און 45 איז עס שוין שווערליך צו פאַר־
לירען וואָג אָבער מיט באַזונדערער אָנשטרענגונג קאָן מען עס

אפילו אויך דעמאָלט אויספירען. נאָך 45 איז עס שווין זייער שווער, און אין פיל פאַלען איז עס אינגאַנצען ניט ראַטזאַם צו פּראָבירען אָנוועהרען וואָג דורך פיזישע איבונגען.

יעדער פונט איבעריגע פלייש איז אַן אומנויטיגער באַגאַזש. ווען אַ מענש זאָל דאַרפען טאָג און נאַכט אַרומשלעפּען אַ רענצעל, וואָס וועגט 20 פונט, וואָלט ער זיך ביטער באַקלאָגט אויף זיין שיקזאַל, און דאָך זיינען פאַראַן פרויען, וואָס טראָגען כסדר אויף זיך צוואַנציג פונט אָדער נאָך מער פון נוצלאָזען פעטס און עס וואונדערט זיי נאָך פאַרוואָס זיי זיינען פלעגמאַטיש. צופיל פעטס מאַטערט אויס און פאַרקלענערט די געשיקטקייט פון מענשען, שווין ניט-ריידענדיג וועגען דעם, וואָס עס מאַכט אַ תל פון זיין שיינקייט.

מיר האָבען דאָ אַרומגערעדט דעם פּרינציפּ פון פאַרקלענערען פעטס. ווי וועגדט מען עס אָבער אָן? ווי אַזוי קאָנען מיר אויסמיידען די קללה פון פעטקייט? גאַנץ איינפאַך: נאָר דורך נאַטירליכע מיטלען: פיזישע איבונגען און דיעטע.

פאַרלירען וואָג איז אָבער זייער אַן איידעלע זאַך. עס ווערען פאַרשפּרייט אַלערליי מיטלען ווי אַזוי צו דערגרייכען דעם דאָזיגען צוועק. מען אַגיטירט ספּעציעלע דיעטען, וואָס גאַראַנטירען אַראָפּצונעמען מער ווי אַ פונט אַ טאָג אין משך פון צוויי וואָכען צייט. עס ווערען אויך פאַרקויפט דערצו אַלערליי מעדיצינען.

אַזעלכע שטרייגגע מיטלען אָבער זיינען ניט ראַטזאַם. זייער ווייניג פרויען קאָנען זיי אויסהאַלטען. אפילו די, וואָס פאַרלירען שוין יאָ אַסך וואָג דורך דידאָזיגע מיטלען, ליידען דערנאָך פון אַן אָרגאַנישער קראַנקהייט, וואָס קומט אַלס אַ דירעקטער רעזולטאַט פון רעדוצירען. זייער אָפּט הערט מען אפילו פון פאַלען, וואו פרויען, וועלכע האָבען אָנגענומען אַ שטרייגגע רעדוצירונגס-דיעטע, ברעכען פּלוצלונג צוזאַמען און ווערען שטאַרק נערוועז און קראַנק.

פאַר רעדוצירען וואָג איז ניטאָ קיין אַלגעמיינער מיטעל, וואָס זאָל זיין גילטיג פאַר אַלע פרויען. יעדע פרוי האָט אירע אייגענע פּראָבלעמען, ווען עס קומט צו דער פראַגע. ניט אַלע זיינען אין דעמזעלביגען געזונט-צושטאַנד, ניט אַלע ווילען פאַרלירען דיזעלבע

צאָל פונטען, נים אלע זיינען געזונט גענוג צו קאָנען זיך באַנוצען מיט רעדוצירונגס-מיטלען. די בעסטע זאך וואָלט דעריבער געווען, אויב מען וויל פארלירען וואָג, זיך פריהער צו באראטען מיט א דאָקטאָר. מען דארף זיך צוערשט לאָזען אונטערזוכען, כדי אויסצוגעפינען צי מען איז אימשטאנד צו קענען פארלירען וואָג. דער דאָקטאָר וועט אייך געבען ספּעציעלע אינסטרוקציעס, וואס איר אליין וועט דארפען נאָכפאָלגען מיט באזונדער אויפמערקזאמקייט, אויב איר ווילט נים שפּעטער ליידען.

דער בעסטער און נאטירליכסטער אופן צו האלטען דעם קערפּער ביי א געוויסער וואָג, איז דורך א דיעטע און פיזישע איבונגען. איך מיין, פארשטייט זיך, פאר נאָרמאלע, געזונטע מענשען. מיר קאָנען זיך נים אלע אזוי ליכט צופּאסען צו נייע באדינגונגען. אנדערע פון אונז זיינען זייער עמפּינדליך צו געוויסע שפּייזען. צוםביישפּיל, אייער, פלייש, אָדער געוויסע פרוכטען פאראורזאכען ביי זיי אן אויסשלאָג אויף דער הויט, ווי אקני, פּרישטשעס אָדער „בלעקהעדס". אזוינע מענשען זיינען אָבער אויסנאמען און זיי דארפען זיך ווענדען צו א דאָקטאָר פאר א פּאסיגער דיעטע.

מיר קאָנען זיך נים דורכאוים פארלאָזען אויף דעם נאטירליכען אפּעטיט, ווייל די געוואוינהייט פון איבערעסען זיך האָט אונז קאליע געמאכט אין דער הינזיכט. כדי אָנצורעגען דעם אפּעטיט, אז מען זאָל קאָנען עסען אָן א שיעור, גרייט מען-צו שפּייזען מיט כל'ערליי בשמים. פיל געזינטער וואָלט געווען, ווען מען עסט ווייניגער און מען פארנוצט אסך פון דער אָנגעזאמעלטער שפּייז אין קערפּער דורך פיזישע איבונגען.

וואָס פאר א שפּייז זאָלט איר עסען, ווען איר ווילט לעבען אויף א דיעטע? איר דארפט אין זינען האָבען, אז עס זיינען פאַראן דריי הויפּט קאטעגאָריעס פון שפּייז: פעטס, קארבאָהיידרייטס און פּראָטעאין. אויב איר ווילט פארלירען וואָג אין א קורצער צייט, דארפט איר ווייכען פון די ערשטע צוויי מינים שפּייז. פּראָטעאין, וואָס אנטהאלט נים קיין פעטס, געפינט זיך אין מאָגערע פלייש, פיש, עופות, דאָס ווייסעל פון איי. ס'איז אָבער אוממעגליך צו זיין פולקאָם געזונט, ווען מען עסט בלויז פּראָטעאין-שפּייזען.

אויסער דעם, דארף מען אויך אנקומען צו אזוינע שפּייזן, וואָס פאַרנעמען מער פּלאַץ, ווי סיריעלס, וועדזשעטייבעלס און פרוכטן. די בעסטע וועדזשעטייבעלס פאַר דעם צוועק זיינען די בלעטערדי-גע. למשל: לעטוס, סעלערי, ספּינאַטש, קרויט, קאַליפלאַוער און בראקאלי.

לאָמיר אָנהויבען מיט א מוסטער פון פרישטיק: 1) פרוכט (גרעיפּ-פרוכט, געבאַקטער עפּעל, געקאָכטע פלוימען אָדער וועלכע-ניט-איז געטריקענטע פרוכט — געקאָכט אָן צוקער) א גאַנץ-ווייצע-נע סעריעל — איר קאָנט אַריינטאָן א ביסעל צוקער, אָבער בשום אופן ניט קיין סמעטענע. אָנשטאָט סיריעל קאָנט איר עסען איין איי. איין פענעצעל האָל-וויט טאָוסט. מיידט אויס הערינג, סאַרדינס אָדער אנדערע געזאַלצענע אָדער געפּרעגעלטע מאכלים. שמירט נישט קיין פּוטער אויף טאָוסט, און אויב איר טרינקט קאַווע, טוט אריין מילך וואָס איז פריי פון סמעטענע, און שיט ניט אריין קיין צוקער.

פאַר מיטאָג — לעטוס, טאָמייטאָס, האַרטע אייער, אוגערקע, רעטעכלאַך, רויע מערען. דאָס מיינט ניט, אז איר מוזט עסען די אַלע וועדזשעטייבעלס אויף איין מאָל. איר קאָנט קאָמבינירען צוויי אָדער דריי פון זיי. מאכט א „דרעסינג" פון לימענע-זאַפט און א ביסעל אָליוו-אויל. פאַרענדיגט מיט קאָמפּאָט אָדער רויער פרוכט אין טיי אָדער קאַווע אָדער פּוטערמילך. אויב איר ווילט עסען א הייסען מאָלצייט, עסט געקאָכטע וועדזשעטייבלס, א חוץ קאַרטאָפעל אָדער רייז, ווי אויך פרוכט און איינע פון די דערמאָנ-טע געטראַנקען. אָנשטאָט די פרוכט, קאָנט איר עסען א שיטערע זופּ. ביסקוויטען אָדער האָלוויט טאָוסט דאַרפען פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון געוויינליכען ברויט.

אין אָוונט דאַרפט איר עסען א געקאָכטען מאָלצייט: מאָגע-רע פליייש, פיש, אָדער הון (ניט געפּרעגעלט אָדער געבראָטען אין פעטס); צוויי געקאָכטע וועדזשעטייבעלס: א סאַלאַד און א נאָכ-שפּייז (ניט קיין רייכער); טיי אָדער קאַווע.

אויב איר וועט זיך האַלטען אָן דער דיעטע, וועט איר מוזען פאַרלירען וואָג. האָט אַלעמאָל אין זינען, ווען איר פאַרלאָזט דעם

טיש, צו בלייבען א ביסעל הונגעריג. אויב איר ווילט, און פאר אייך איז ניט שווער, פרואווט אויס די שנעלע מעטאָדע, וואָס קאָן אייך ניט פארשאטען. עס באשטייט דורכאויס פון פליסיגקייטען, אויסער איין געקאָכטער מאָלצייט אין אָוונט אָדער צו מיטאָג (ווי אויבען אָנגעגעבען). טרינקט אזוינע פליסיגקייטען ווי אָרענדזש-זאפט, טאָמייטאָ-זאפט, פלוימען-זאפט, גרעיפפרוכט-זאפט אָדער פיינעפעל-זאפט (אָן צוקער), פוטערמילך, א שיטערע זופּ. די פליסיגקייטען קאָנט איר טרינקען אזוי אָפט ווי אייך פארוויילט זיך.

אין צוזאמענהאנג מיט אייער דיעטע, וואָלט איר געדארפט אָפגעבען א פּאָר מינוט יעדען טאָג פאר פיזישע איבונגען. דאָס וועט האלטען אייער קערפּער פעסט און פארהארטעווען די ווייכע מוסקולען.

וואָס צו עסען וואַקיישאָן-צייט

ס'איז ניט איבעריג צו באטאָנען נאָכאמאָל און נאָכאמאָל די וויכטיגקייט פון פאָרזיכטיגען עסען אין די הייסע זומער-טעג, ווייל געהעריגע שפייז איז דער שליסעל צו שיינקייט.

דערלאָזט ניט, אז איר זאָלט ווערען פעט, בעת איר פארברענגט אויף אייער וואַקיישאָן. שטרענגט זיך ניט אָן צו עסען וואָס מער. ווען די אכילה איז געשמאַק אין די זומער-פּלעצער, פארגעסען מיר זיך אָפט אָן די רעזולטאטען און מיר עסען זיך איבער. קיין איינציגע זאך האָט ניט אזא נאָהענטען שייכות מיט שלעכטען געזונט, ווי אומפאסיגע שפייז. פאר א גוטער דיעטע איז נויטיג צום ערשטען אפעטיט. פארדייאונג איז סוף-כל-סוף א פראגע פון דער ריכטיגער אסימילאַציע פון שפייז, וועלכע ווענדט זיך אָן געניגענדע פיזישע איבונגען. אויב איר פארווענדט ניט דורך „עקסערסייז" די איבעריגע געוועב, וועלכע קומט צו מיט'ן עסען, לייגט זיך עס איין אין קערפּער אין דער פאָרם פון פעטס.

ביים נאָרמאלען געזונט איז דער אפעטיט א גוטער אָנווייזער

וואָס מען זאָל עסען. מערסטע מענשען עסען דריי מאָל אַ טאָג. די מענשען, אָבער, וועלכע געפינען זיך, אַז צוויי מאָלצייטען זיינען פאַר זיי גענוג, קענען זיך האַלטען ביי דעם סיסטעם, אויב זיי עסען די ריכטיגע שפּייז.

ביים אויסקלייבען אייער שפּייז, מיידט אויס מאכלים, וואָס זיינען צופיל געמישט, „דרעסינגס" פון שטאַרקע בשמים, שפּייז, וועלכע אַנטהאַלט אַסך קראַכמאַל, צופיל ברויט, פעטס, געדיכטע זופּען, רייכע געבעקס („פּעיסטריס"). מען דאַרף זיך שטענדיג היטען פון פעטע אכילות. פיל בעסער זיינען פּשוט'ע סאַלאַדס באַ־טעמ'ט מיט „דרעסינגס" פון לימענע-זאַפט אַנשטאָט עסיג. קיין זאַך איז ניט געזינטער ווי איינפאַכע שפּייז, צ. ב., אַסך פרוכט און גרינע ווערזשעטייבעלס. פאַר „דעזערט" דאַרפען פעטע פרויען עסען קאָמפּאָטען פון פאַרשיידענערליי פרוכטען, געקאָכט מיט ווייניג צוקער.

פלייש דאַרף מען ניט עסען מער ווי איין מאָל אַ טאָג. אויף'ן אָרט פון פלייש קען מען עסען מאכלים געמאַכט פון ניס, קעז, אייער, טיטלען, פייגען, קאָמבינירט מיט גרינסען. אַזוינע שפּייז איז אי לייכטער זומער-צייט, אי עס איז געשמאַק. טרינקט ניט צו־פיל טיי אָדער קאַווע, ווייל מיט די געטראַנקען נוצט מען געוויינ־ליך צוקער. פרוכט-זאַפטען זיינען אי געזינטער, אי אַנגענעמער אין וואַרימען וועטער.

איך האָט געווים באַמערקט, אַז מענשען, וועלכע האָבען אַ נייגונג צו מאָגען-פאַרשטאָפּונג זיינען מערסטענס פעט. מאָגען־פאַרשטאָפּונג איז איינע פון די גרעסטע שטערונגען צו געזונט און שיינקייט. בלאַסקייט, שוואַרצע רינגען אונטער די אויגען, געשוואָ־לענע אויגען-דעקלאַך — די אַלע זאַכען קומען טיילווייז פון מאָ־גען-פאַרשטאָפּונג. אַם בעסטען קען מען היילען דעם פעלער דורך דיעטע און פיזישע איבונגען. וואָס איז שייך דיעטע, איז ברויט איינע פון די שפּייזען וואָס איז צום גרעסטען טייל פאַראַנטוואָרט־ליך פאַר אַ פאַרהאַרטעוועטען מאָגען, ניט קוקענדיג אויף דעם, וואָס ס'איז אַלעמאָל באַטראַכט געוואָרען אַלס דער צענטער פון דעם עסען. אויב איר עסט שוין יאָ ברויט, געוואוינט זיך בעסער

איין צו גאנץ-ווייצענער ברויט, קאָרן-ברויט אָדער אנדערע ברוינע ברויטען, מיט איין וואָרט, מיידט אוים וויים ברויט. „ברען מאָ-פינס״ זיינען זייער געשמאק און זיי פארמיידען פארשטאָפּונג. פאר דעם זעלבען צוועק איז אויך גוט קלייען („ברען״), אָדער הייסע וואסער, אין וועלכע ס׳איז אריינגעקוועטשט א האלבע לימענע. דאָס קענט איר נעמען צום אָנבייסען.

פעטס קומט נאָר פון עסען, פון שלעכטען עסען אָדער צופיל עסען. כדי אראָפּצוטרייבען די פעטס אָדער ניט צו געווינען קיין וואָג, מוז מען זיין פאָרזיכטיג מיט דער דיעטע. קיין אנדער אוים-וועג איז ניטאָ.

די נאָרמאלע וואָג קען ניט פעסטגעשטעלט ווערען אויף א באשטימטען ציפער. עס ווענדט זיך ניט נאָר אָן דער הויך, נאָר אויך אָן דער ביין-סטרוקטור, אלגעמיינעם טעמפּעראמענט און איינ-געבוירענע נייגונגען צו פעטקייט אָדער מאָגערקייט. אין מערסטע פאלען קען די פרוי אליין אם בעסטען אורטיילען וויפיל זי דארף וועגען. בדרך כלל וויים זי וויפיל פלייש פאסט זיך אויף איר קער-פער און זי וויים אויך ווען די פונטען הויבען אָן צו ווערען אן איבעריגע לאסט. עס איז דערפאר די אויפגאבע פון דער פרוי אליין אכטונג צו געבען אויף איר דיעטע.

אָט זיינען עטליכע איינפאכע רעגלען נאָכצופאָלגען:

1. עסט זיך ניט איבער, אפילו אויב דאָס שאפט ניט קיין פעטס אין אייער אָרגאניזם.

2. שלאָפט ניט צופיל, באזונדערס בייטאָג.

3. עסט ניט, סיידען איר זייט הונגעריג.

4. וואשט ניט אראָפּ אייער שפּייז מיט וואסער אין פאר-לויף פון דעם מאָלצייט. טרינקט בעסער גענוג וואסער צווישען די מאָלצייטען.

5. פאָרט ניט, ווען איר קענט גייען צו-פוס.

6. הויבט זיך אויף פון טיש אביסעל הונגעריג.

ווען איז נויטיג צו געווינען וואָג

א דיקליבע פרוי קאָן פארלירען וואָג דורך נאָכפאָלגען די ריכטיגע דיעטע און אָפגעבען זיך מיט ספעציעלע פיזישע איבונגען. עס זיינען אבער פאראן אסך פרויען, אויסגעדארטע און קרענקליך-אויסזעענדיגע, וואָס זיינען נייגעריג צו געווינען וואָג. ניט אלעמאָל איז אויסגעדארטקייט א רעזולטאט בלויז פון שלעכטער נארונג. אין פילע פאלען האט דאָס א שייכות אויך מיט דעם טעמפעראַ-מענט פון דער פרוי. אמאָל איז דאָס אפילו א כאראקטעריסטיק פון דער משפחה, וואָס ווערט אריבערגעטראָגען פון איין דור צו דעם צווייטען. אזעלכע פאלען זיינען אָבער אויסנאמען. א ניט גוט צוגעפאסטע דיעטע איז צום גרעסטען טייל פאראנטוואָרטליך ווען מען איז צו-דין.

פרויען, וואָס מאכען א פארזוך צוקריגען וואָג, דארפען זיין פאָרזיכטיג דאָס צו טאָן לאנגזאם און לויט א סיסטעם אזוי, אז די פונטען זאָלען צוקומען איינציגווייז. צו-שנעלע מיטלען פירען צו דעם, אז מען פארלירט אינגאנצען דעם אפעטיט. אסך פרישע לופט און ניט צו שטרענגע איבונגען העלפען צו אנטוויקלען דעם אפעטיט און בעסער פארדייען דאָס עסען, אבער אויך דאָ דארף מען זיין פאָרזיכטיג ניט איבערצובאפען די מאָס. שווערע איבונגען קאָנען שאדען מער ווי העלפען.

באזונדערס וויכטיג איז עס צו האָבען גענוג רו, גייסטיגע אזוי גוט ווי פיזישע. אזוי ווי דינע מענשען זיינען געוויינליך זייער נערוועז און אָנגעשטריינגט, איז עס פאר זיי נויטיג צו האָבען אסך רו. באָדען זיך אין ווארימע וואסער איז זייער גוט אויף אָפצורוהען די נערוועז. באפרייען זיך פון אלע זאָרגען איז אן אבסאָלוטע נויטווענדיגקייט, אויב מען וויל געווינען וואָג. פעטע מענשען זיינען אין דורכשניט גוט-מוטיג, צופרידען און מונטער, אבער דינע ווערען געוויינליך אויפגערעגט פון יעדער קליינינקייט. זיי דארפען זיך לערנען צו קאָנטראָלירען זייערע געפילען און ניט דערלויבען זיך צו ווערען מער נערוועז. דאָס קאָן מען טאָן נאָר דורך דעם

איינענעם ווילען. דאָס איז דער איינציגער וועג בייצוקומען נער־וועזיטעט — איינע פון די וויכטיגסטע סיבות פון אויסגעדאַרט־קייט. מען דאַרף קולטיווירען א געלאַסענעם און רוהיגען אויסזען. דאָס וועט אגב פאַרשענערען ניט נאָר די פיגור, נאָר עס וועט אויך מאכען מער אנגענעם דאָס גאַנצע לעבען.

עס פאַרשטייט זיך, אז עס איז אויך וויכטיג אָפּצורוהען דעם קערפּער. אכט שטונדען שלאָף איז געוויינליך גענוג פאַר דעם דורכשניטליכען מענשען, אָבער א פרוי וואָס איז דין און נערוועז דאַרף האָבען וויינינגסטענס צען שעה שלאָף. אויב מעגליך, דאַרף זי זיך אויך צולייגען אין מיטען טאָג. אין דעם פאַל דאַרף זי זען פולקאָם אָפּצורוהען דעם קערפּער, ווייל זיצען אָדער ליגען ווען די נערוועז זיינען אָנגעצויגען, איז ניט קיין רו.

געוויינליך זיינען דינע פרויען זייער אקטיוו. זיי קאָנען ניט זיין רוהיג ווען עס איז דאָ עפּעס צו טאָן אין הויז, אָדער פאַר די קינדער. זיי ווילען אבער קיינמאָל ניט קאָנען געווינען וואָג און אנטוויקלען זייער פיגור אויב זיי ווילען זיך ניט אויסלערנען ווי אָפּצורוהען זיך. ווען זיי ציהען זיך אוים פלאַך אויפ׳ן רוקען פאַר 10 מינוט צייט, פאַרגעסענדיג וועגען אלע ארבייטען און זאָרגען, וואָלטען זיי זיך דערפרישט. די בעסטע צייט פאַר דעם איז באלד נאָכ׳ן עסען.

אחוץ רוהען און אויפּפּאַסען אויף דער דיעטע, איז אויך וויכ־טיג פאַר א דינע פרוי רעגעלמעסיג צו מאכען מילדע איבונגען. דער צוועק פון די דאָזיגע איבונגען איז צו פאַרוואַנדלען די רייכע שפּייזען וואָס מען עסט, אין פעסטע מוסקולען. די פאָלגענדע אי־בונגען קאָן מען דורכפירען אין צען מינוט, אָבער מען מוז זיי מאכען רעגעלמעסיג, און ביי אן אָפענעם פענסטער.

1) פאַרשטייפט די מוסקולען פון האלז און וואַרפט דעם קאָפּ פון איין זייט צו דער אנדערער (ניט צו ווייט) דריי מאָל. איצט בויגט דעם קאָפּ אראָפּ און אויף צוריק דריי מאָל. דרייט דערנאָך דעם קאָפּ פון רעכטס צו לינקס און דאן פון לינקס צו רעכטס. טוט דאָס אויך דריי מאָל.

2) ציט אוים די אָרעמס הויך איבער׳ן קאָפּ — אזוי הויך ווי איר קאָנט. איצט שטייפט אָן די אָרעמס און ציט זיי לאַנגזאם

ארונטער, ביז זיי ליגען ווייטער ביי די זייטען. רוט אָפּ די אָרעמס, ווידערהאָלט די איבונג דריי מאָל.

3) שפּרייט פאַנאַנדער די אָרעמס אין א גלייכער ליניע מיט די אקסלען. שטרענגט-אָן די מוסקולען פון די אַקסלען און דעם ברוסט-קאַסטען און ציהט די אָרעמס לאַנגזאַם צוזאַמען ביז וואַנען די הענט קומען זיך צונויף. לאָזט אראָפּ די הענט און רוט זיי אָפּ. טוט די זעלביגע זאַך דריי מאָל.

4) די הענט זיינען ביי דער זייט. שטייפט אָן די מוסקלען פונ'ם אויבערשטען טייל פון די אָרעמס און ציט ארויף די הענט, איינבויגענדיג זיי ביי די עלענבויגענס, ווי ווייט איר קאָנט. לאָזט אראָפּ די הענט און ווידערהאָלט די איבונג דריי מאָל.

5) האַלט די הענט ביי דער זייט, מיט די פלאַכעס אָפּגעקערט פון קערפּער. איצט מאַכט שטייף די מוסקולען פון די אָרעמס און דרייט די הענט, פון די עלענבויגענס, צום קערפּער צו. רוט א סעקונדע, שטייפט ווידער אָן די מוסקולען און דרייט אויס די הענט אין דער אַנדערער ריכטונג. טוט דאָס דריי מאָל.

6) שטייט פעסט מיט ביידע פיס גלייך אויף דער ערד. לייגט אריבער די הענט איבער'ן ברוסט-קאַסטען. מאַכט שטייף די מוס-קולען פון בויך און בויגט איין דעם קערפּער פאָרווערטס (ניט ווייט). רוט זיך אָפּ און בויגט דעם קערפּער אויף צוריק. טוט דאָס דריי מאָל, ניט אראָפּנעמענדיג די הענט פון דעם ברוסט-קאַסטען. דערנאָך קענט איר אויך בויגען זיך רעכטס און לינקס, צו דריי מאָל אין יעדער ריכטונג.

7) ציט אויס די אָרעמס אין פראָנט און לייגט צוזאַמען ביידע הענט. מאַכט שטייף די מוסקולען פון בויך און די היפטען און גיט א דריי דעם גאַנצען קערפּער אויף רעכטס. רוט זיך אָפּ און ווידערהאָלט די איבונג צו דער לינקער זייט. טוט דאָס דריי מאָל.

די פיגור

ווייסט איר, אז די ריכטיגע האלטונג פון דעם קאָפּ, דער ריכטיגער גאנג, און דער ריכטיגער אופן פון אָטעמען האָבען מער צו טאָן מיט דעם אויסזעהן פון פיגור, ווי אפילו וואָג? האָט איר ווען עס איז באַמערקט, אז א דיקע פרוי קאָן אויסזעהן מער גראציעז און לייכטער אויף אירע פיס, ווי די דארע מיידעל?

דער סוד ליגט אין דעם, ווי אזוי מען האלט דעם קערפּער, און ווי אזוי מען אָטעמט. טיף אָטעמען מאכט דאָס בלוט ציר-קולירען ווי עס באַדאַרף צו זיין, און ווען די בלוט-צירקולאַציע איז גוט, איז דער גאנצער קערפּער געזונט, עס קומט צו קאָליר אין די באַקען, און אַלע טיילען פון דעם גוף פונקציאָנירען ריכטיג.

פרויען שטרענגען זיך אָן אַזויפיל צו „רעדיוסען“, צו עסען בלויז אזעלכע זאכען, וואס וועלען זיי ניט צוגעבען קיין איבריגען אונץ וואָג, און פונדעסטוועגען מאכען זיי ניט די מינדסטע אָנ-שטרענגונג צו זיין גראציעז, צו אנטוויקלען א שיינעם גאנג, וואס וועט זיין אנגענעם צו זעהן. ספּעציעל איז דאָס דער פאַל מיט אי-דישע מיידלאך. פון דער נאַטור זיינען זיי קירצער און מער דיקליך געבויט, ווי זייערע ניט-אידישע שוועסטער. זיי האבען ניט די הויכע, שלאנקע פיגורען פון די אמעריקאנער מיידלאך, און די בלאָנדע האָר און בלויע אויגען. די דאָזיגע פיזישע אונטערשיידען האָבען אין די מער סענסיטיווע אידישע מיידלאך אנטוויקעלט א מין „אינפעריאָריטי קאָמפּלעקס“, און ווען זיי באַגעגענען איינע פון די הויכע, דינע מיידלאך, קוקען זיי אויף איר מיט קנאה, און אָפּטמאָל בויגען זיי אפילו איין דעם קאָפּ און לאָזען אַרונטער די הענט. זיכער איז עס שיין צו האבען א הויכע, שלאנקע פיגור, אָבער אידישע מיידלאך האָבען א באזונדער חן און זיי האָבען זיך ניט מיט וואָס צו שעמען. פּאַרקערט, זיי מעגען זיין פונקט אזוי שטאָלץ און האלטען זייערע קעפּ פונקט אזוי שטאָלץ און הויך, ווי אַנדערע ניט-אידישע מיידלאך. אלץ, וואָס זיי דאַרפען טאָן איז אַנטוויקלען אַן אנגענעמע פּערזענליכקייט און אָנטאָן זיך

מיט געשמאק. און אַנשטאָט צו זיצען איינגעבויגען מיט'ן מאָרדע אויף די הענט און מיט איין פוס פארלייגט אויפ'ן אנדערען, זאָלען זיי זען צו זיצען גלייך און האלטען די פיס גלייך. אפילו, ווען זיי שלאָפען, דארפען זיי זען צו ליגען אויסגעצויגען גלייך אויפ'ן בעט און ניט שלאָפען אין א צוזאמענגעדרייטער פאָזיציע.

אויף דעם אופן וועלען אידישע מיידלאך אנטוויקלען מער גלויבען אין זיך און אין זייער אויסזען. דאן ערשט וועלען זיי זיך פילען גליקלאך. סיי-ווי זיינען שוין ארויס פון דער מאָדע די גאָר דינע מיידלאך. איצט דארף א מיידעל האָבען אן אמת ווייבליכע פיגור אויב זי וויל זיין פאָפולער און דאָ האָבען אונזערע אידישע מיידלאך א געלעגענהייט צו קומען צו דעם פראָנט.

דער בעסטער וועג ווי אזוי אָפצושטויסען דעם עלטער און אויסזען פיל אינגער ווי מען איז אין דער ווירקליכקייט, איז צו נאָכפאָלגען די פונדאמענטאַלע כללים פון א געזונטען לעבען, מאַכען עקסערסייז, און זיין פאָרזיכטיג מיט קליידען זיך און מיט אָנווענדען קאָסמעטיקס. עס זיינען ניטאָ קיין וואונדערליכע מיטלען, וואס זאָלען איבערנאכט קאָנען ענדערען די פיגור, אויספּרעסען אלע קנייטשען פון געזיכט, אָדער מאכען פון גרויע האָר שווארצע. מען דארף טראכטען וועגען שיינקייט און יוגענטליכען אויסזען אלס רעזולטאטען פון א געזונטען קערפּערליכען צושטאנד, אלס באווייזען, אז די גרויסע וואונדערליכע מאשין, וואס איז דער מענשליכער גוף, ארבייט ווי געהעריג און האלט שיין און ליכטיג און יונג דעם געזיכט. וואָרים די הויט פארלאָזט זיך דאָך אויפ'ן קערפּער פאר נארונג, און די האָר זיינען איינע פון די ערשטע קערפּער-טיילען צו לאָזען אייך וויסען, אז אייער געזונט איז ניט אזוי גוט ווי עס וואָלט באדארפט זיין, און אז אייער קערפּער באקומט אין אלגעמיין ניט די אויפמערקזאמקייט, וואס ער פאָדערט. דער איינציגער יסוד, אויף וועלכען מען קאָן בויען א שיינעם אויסזען, איז געזונט. קונסט קאָן העלפען אביסעל, אבער מיט דעם אליין, וואָס מען פארבט אָן דעם פנים וועט מען קיינמאָל ניט קאָנען אָנהאלטען דעם פרישען אויסזען פון די יוגענטליכע יאָרען. דאָס קאָן

מען טאָן נאָר דורך פירען א געזונטען לעבען און דורך מאכען די ריכטיגע עקסערסייזעס.

עקסערסייז איז נויטווענדיג פאר אלע מענשען, וואס ליידען ניט פון ערנסטע קראנקהייטען. פאר איינינע איז נויטיג אביסעל מער עקסערסייז, פאר אנדערע ווייניגער. מען קאָן דאָס אויך נעמען אין וועלכער פאָרם עס איז באקוועם. די ארבייטער-פרוי מעג נעמען א לאנגען שפאציר אין אָווענט, אָדער פארברענגען א שעה צייט אין א „דזשים“. די מאמע קאָן ארומגיין מיט איר בייבי עטליכע שעה אין טאָג. סקול-קינדער קאָנען זיך גיין גליטשען אָדער גאָר שפּי-לען פוטבאָל, און דער ביזנעסמאן קאָן זיך אויך ארייננכאפּען אמאָל אין א „דזשים“ אָדער לערנען זיך שפּילען גאָלף. וואס עס זאָל אָבער ניט זיין דער פאָרם פון עקסערסייז, מוז מען הנאה האָבען דערפון און קיינמאָל ניט אונטערנעמען די זאך אויב מען איז צו מיד אָדער הונגעריג. עקסערסייז מוז זיין א פארגעניגען, אויב מען וויל דערפון ארויסקריגען די מאקסימום גוטע פאָלגען. עס מוז זיין פריי פון וועלכען עס איז געפיל פון צוואנג.

עס איז פאראן איין פאָרם פון עקסערסייז, וואָס איז גוט פאר פרויען אין אלע צייטען פון יאָר. דאָס איז שפאצירען. אויב מען האָט ניט די מעגליכקייטען אָדער דעם פארלאנג צו שפּילען גאָלף אָדער טענים, צו גליטשען זיך אויף דעם אייז, אָדער צו שיפ-לען זיך, אָדער גאָר צו קריכען אויף בערג, דאן קאָן מען דאָך אמ-ווייניגסטענס נעמען א לאנגען שפאציר. און אויב מען וויל, קאָן מען נאָך אויסזוכען אנגענעמע פריינט אָדער אינטערעסאנטע ווע-גען, אויף וועלכע צו שפאצירען, און אויף דעם אופן אנטוויקלען דעם כח אין דער זעלבער צייט וואס מען סטימולירט דעם קערפּער.

די פאָלגענדע עקסערסייזעס וועלען ניט צונעמען ביי אייך קיין סך צייט און וועלען אייך דערפרישען און מאכען שטאר-קער און געזינטער.

1) שטייט מיט אייערע פיס צוזאמען און מיט אייערע אָרעמס פעסט ביי דער זייט. הויבט אויף די אָרעמס צו דער זייט, ביז וואנען זיי זיינען העכער פון אייער קאָפּ. אָטעמט איין לאנגזאם די גאנצע צייט, ביז וואנען אייערע אָרעמס דערגרייכען דעם

העכסטען שפיץ. ברייננט זיי אראָפּ לאנגזאם און אָטעמט אויס. טוט דאָס צען אָדער פופצן מאָל, ביי אַן אָפענעם פענסטער.

2) אָטעמט איין טיף און הויבט אויף די הענט פאָרווערטס ביז איבער דעם קאָפּ. אָטעמט אויס און בויגט זיך איבער, פון די היפטען. די קני און עלענבויגענס מוזען זיין שטייף, ביז וואנען איר לייגט צו די שפּיץ פינגער צו דער ערד. אָטעמט איין נאָכאמאָל און הויבט ווידער אויף די הענט, איבער׳חזר׳ט די עקסערסייז צען מאָל.

3) אָטעמט טיף צוויי אָדער דריי מאָל.

4) הויבט אויף דעם רעכטען פוס און באַוועגט די פינגער. אָטעמט איין, 1, 2, 3. אָטעמט אויס 1, 2, 3. לאָזט אראָפּ דעם פוס און ווידערהאָלט די עקסערסייז מיט דעם לינקען פוס.

5) שטרעקט אויס דעם לינקען פוס. הויבט אים אויף אזוי הויך ווי איר קאָנט. אָטעמט איין 1, 2, 3 און אָטעמט אויס 1, 2, 3. לאָזט אראָפּ דעם פוס און טוט דאָסזעלבע מיט דעם רעכטען פוס.

6) גייט דורך דיזעלבע פּראָצעדור מיט דער רעכטער האנט, אָרעם און שולטער, און טוט דאָס נאָכאמאָל מיט דער לינקער האנט, אָרעם און שולטער.

7) אָטעמט טיף און צעשפּרייט דעם ברוסט קאסטען — 1, 2, 3.

8) זיצט אויס דעם גאנצען קערפּער און רוט זיך אָפּ.

ווען איר וועט ציילען 1, 2, 3, וועט איר צוגעבען א ריטם, וואָס וועט אייך בייהילפיג זיין און וועט די עקסערסייז אויך מאכען פיל אננגענעמער פאר אייך.

1) שטייט גלייך, דעם קאָפּ אויפגעהויבען, דעם בויך אריינגעצויגען, זיצט אויס די אָרעמס איבער׳ן קאָפּ. בויגט די קני. האלט די פיס א פּאָר אינטשעס צעשפּרייט איינע פון דער אַנדערער.

2) איצט בויגט אייער קערפּער פון דער טאַליע, ביז די שפּיץ פינגער רירען אָן דעם דיל. דערנאָך באַוועגט דעם קערפּער פון דער טאַליע צו דער רעכטער זייט אזוי ווייט ווי איר קענט, בעת די פינגער באַרירען דעם דיל. דערנאָך מאכט די זעלביגע באַוועגונג צו דער לינקער זייט.

3) אז איר האָט שוין געמאכט די באוועגונגען צו דער לינ־
קער און רעכטער זייט, קאָמבינירט אלע באוועגונגען אינאיינעם.
פון דער איינגעבויגענער פּאָזיציע אויף דער רעכטער זייט דרייט
זיך מיט די אויסגעצויגענע אָרעמס אויף צוריק, ניט בויגענדיג די
קני, דערנאָך צו דער לינקער זייט, צום פּאָרענט, און נאָכאמאָל
אָרום און אָרום. דערנאָך הויבט אָן דעם עקסערסייז, דרייענדיג זיך
צו דער לינקער זייט. איר וועט זען וואס פאר א גוטע ווירקונג דאָס
וועט האָבען אויף די בויך מוסקולען. די גאנצע באוועגונג איז פון
דער טאליע.

אין אָנהויב וועט דאָס זיין אביסעל שווערלאך. דארפט איר עס
ניט טאָן ביז אייך פארדרייט זיך דער קאָפּ. מאכט דעם עקסערסייז
אזוי אָפט ווי איר קענט, און לאָזט אייער קערפּער זיך גוט אויס־
שוויצען.

„טשינינג“ עקסערסיז

„טשינינג“ מיינט ארויפהויבען מיט די אָרעמס דעם גאנצען
וואָג פון קערפּער. דאָס איז א וואונדערבארע עקסערסייז צו פאר־
שטארקערען און ענטוויקלען די מוסקולען פון די אָרעמס, די פּליי־
צעס און דער ברוסט. איר קענט אליין צוזאמענשטעלען אן אפּאַ־
ראט אין אייער צימער פון דעם שטעקען פון א בעזים, אָדער וועל־
כען עס איז אנדער שטעקען. לייגט דאָס ארויף אויף צוויי שטולען,
אָדער אויף צוויי פּאָליצעס, אויב זיי זיינען באקוועם, אָבער זעט, אז
דער שטעקען זאל זיין פעסט און זאָל זיין שטארק גענוג אויפצו־
האלטען אייער וואָג. דער שטעקען מוז זיין אזוי הויך, אז איר זאָלט
עס קענען דערגרייכען מיט די הענט ווען איר זיצט אויף דער פּאָד־
לאָגע. און איצט, אז איר האָט אלץ צוגעגרייט, טוט אָט וואָס:

זעצט זיך אוועק אויף דער פּאָדלאָגע מיט די קני איינגעבויגען
און די פיס צוגעצויגען אזוי נאָהענט צו זיך ווי מעגליך. די פיאטעס
מוזען זיין גלייך אויף דער ערד. נעמט אָן דעם שטעקען מיטביידע
הענט און הויבט זיך אָן ארויפצוציהען צום שטעקען מיט די
אָרעמס, ביז איר דערגרייכט עס מיט אייער מאָרדע.

נאטירליך וועט דאָס אין אָנהויב זיין גאנץ שווערליך. מיט

דער צייט אָבער וועלען אייערע מוסקולען ווערען אזוי שטארק, אז איר וועט זיך קענען לייכט אויפהויבען און איר וועט אפילו קענען אויסשטרעקען די פיס דערביי. נאטירליך דארף די עקסערסייז גע-טאָן ווערען זייער לאנגזאם. אויב איר וועט זיך דעם ערשטען אָדער צווייטען מאָל ניט קענען אויפהויבען פון דער פּאָדלאָגע, דארפט איר די עקסערסייז ניט אויפגעבען. עס לוינט זיך אוועקצוגעבען אויף דעם אביסעל מי, ווייל די רעזולטאטען פון אזא עקסערסייז זיינען באמת וואונדערליך.

„פּוש-אַפּ“ עקסערסייז

די „פּוש-אַפּ“ עקסערסייז ווערט אויך געטאָן מיט די אָרעמס, נאָר עס ווירקט אויף אנדערע מוסקלען אין די אָרעמס, פּלייצעס און ברוסט ווי די „טשינינג“ עקסערסייז.

שטעלט זיך אוועק אנטקעגען א וואנט אין אייער צימער עט-ליכע טריט אוועק פון וואנט. ווארפט זיך פלוצלונג צום וואנט און שטרעקט דערביי אוים אייערע אָרעמס, אזוי, אז אייערע הענט וועּ-לען בלייבען פלאך אויף דער וואנט און אייערע עלענבויגענס ווע-לען זיין געבויגען, גלייכט לאנגזאם אוים אייערע אָרעמס, ביז וואנען איר וועט ווידער שטיין גלייך.

דאָס איז זייער א גרינגע עקסערסייז און אום צו מאכען עס אביסעל שווערער קענט איר טאָן דאָס פאָלגענדע: ווארפט אייער קערפּער פאָרווערטס, נאָר אנשטאט צו פאלען אויף א וואנט, שטעלט אונטער א בענקעל אָדער א שטול און כאפּט עס אָן מיט די הענט, אזוי ווי אין דער פריהערדיגער עקסערסייז. נעדענקט, די הענט מוזען לינען פלאך אויף דעם בענקעל. גלייכט דערנאָך אוים די הענט און זעט ביסלעכווייז אויפצוהויבען אייער גאנצען קערפּער פון דער פּאָדלאָגע. ווען איר וועט דאָס פּרובירען טאָן וועט איר גלייך זען, אז מען דארף דערצו האָבען גוט ענטוויקעלטע מוסקולען.

רוקען עקסערסייז

מיט דעם פאָלגענדען עקסערסייז קענט איר אויספּרובירען די מוסקולען פון אייער רוקען. איר קענט זיי אויך אויסרוהען מיט

דער עקסערסייז יעדעס מאָל ווען איר פילט שמערצען אין רוקען פון אן אומבאקוועמער פאָזיציע אָדער פון אלגעמיינער מידקייט.

הויבט אויף אייערע הענט איבער׳ן קאָפּ, האלטענדיג די עלענבויגענס שטייף. ברענגט זיי פאָרווערטס און אראָפּ ביז וואנען איר רירט אָן די פּאָדלאָגע מיט די פינגער. בויגט ניט איין די עלענבויגענס און אויך ניט די קני, אויב מעגליך. אויב איר קענט בשום אופן ניט דורכפירען דעם עקסערסייז מיט גלייכע פיס, בויגט איין די קני. ווען איר וועט אבער פראקטיצירען דעם עקסערסייז, וועט איר מיט דער צייט עס קענען דורכפירען אָן דעם. איך וויל אייך אָבער וואָרענען געגען טאָן צופיל עקסערסייז מיט אמאָל מיט דעם רוקען. מען דארף אלעמאָל זיין פאָרזיכטיג ניט איבערצושטרענגען די איידעלע מוסקולען פון דעם רוקען.

מאָגען עקסערסייז

די מוסקולען פון מאָגען זיינען כמעט די וויכטיגסטע אין דעם גאנצען קערפּער. זיי באשיצען און קאָנטראָלירען אייניגע פון די וויכטיגסטע אָרגאנען אין דעם קערפּער, און ווען זיי ווערען אָפּגעשוואכט, פארשאפען זיי אסך ליידען.

ליינט זיך אוועק פלאך אויף דער פּאָדלאָגע. ציט אויס דעם גאנצען קערפּער און זעט, אז די פיס זאָלען ליגען גלייך אויף דער ערד. ציט אויך אויס די אָרעמס און לאָזט זיי ליגען אויף דער פּאָדלאָגע איבער׳ן קאָפּ. איצט הויבט אויף די אָרעמס און ברענגט זיי אין דער הויך, איבער׳ן ברוסט. דאן פּרובירט זיך אויפהויבען פון דער ערד, לאנגזאם, ביז וואנען איר דערגרייכט א זיצענדיגע פּאָזיציע. פארענדיגט דעם עקסערסייז מיט א בויג פאָרווערטס פון די היפטען, אין וועלכער איר פּרובירט אָנרירען די פיס מיט די שפּיץ פינגער פון די הענט. ציט זיך אויס נאָכאמאָל און הויבט ווידער אָן די עקסערסייז אויף דאָס ניי.

פּאָלקע עקסערסייז

די מוסקולען פון די פּאָלקעס זיינען זייער שטארק און איר דארפט ניט מורא האבען זיי איבערצושטרענגען. עס נעמט פיל מער עקסערסייז ווי איר קענט טאָן אויסצומאטערען די דאָזיגע מוסקלען.

ליגט די הענט אויף די זייטען און בויגט איין די קני, אזוי, אז אייער קערפער איז אין א זיצענדיגע פּאָזיציע. הויבט אויף די פּיאַטעס און שפּרייט פאנאנדער די קני אום אָנצוהאלטען אייער גלייכגעוויכט. שטעלט זיך דערנאָך אויף גלייך און לאָזט זיך ווייטער אראָפּ און ווידערהאָלט דעם עקסערסייז עטליכע מאָל ביז איר פילט, אז איר האָט שוין מער נימ קיין כח.

פוס עקסערסייז

דער דאָזיגער עקסערסייז איז זייער אן איינפאכער און איז געצילט צו ענטוויקלען די מוסקלען פון די פיס. ער באשטייט אין אויפהויבען זיך אויף די שפּיץ פינגער, פריהער מיט ביידע פיס צוזאמען, און דערנאָך מיט יעדען פוס באזונדער. האַלט דאָס אָן ביז אייערע פיס ווערען מיד.

איבונגען פאר דער מאָרדע

ווען א פרוי קומט אריין אין די מיטעלע יאָרען הויבען אָן געוויסע טיילען פון איר קערפער פארלירען זייער פעסטקייט און שטארקייט. איין טייל אזא, וואס פארשאפט אסך ליידען צו פיל פרויען, ווען עס הויבט אָן ווערען פעט און אראָפּפאלען, איז די מאָרדע. ווען די מאָרדע הויבט אָן פארלירען איר פאָרם קאָן דאָס ענדערען דעם גאנצען אויסזען פון פּנים. אזוי שנעל ווי מען באמערקט דאריבער אזא טענדענץ, דארף מען גלייך אָנהויבען צו נעמען די זאך אונטער קאָנטראָל. דער בעסטער וועג ווי אזוי דאָס צו טאָן איז דורך עקסערסייז, און איך גיב אייך דאָ דריי עקסערסייזעס, וואס ווען מען זאָל זיך אָפּגעבען מיט זיי און מאכען זיי רעגעלמעסיג, וועלען זיי ארויסברענגען א באשטימטע פארבעסערונג.

עקסערסייז נומער 1. — שטייט גלייך, מיט די הענט אויף די היפטען. קערט דעם קאָפּ רעכטס, ביז וואנען די מאָרדע איז איבער דעם שולטער. האַלט אָן די דאָזיגע פּאָזיציע פאר א פּאָר סעקונדען און דאן, לאנגזאם, בויגט אראָפּ דעם קאָפּ אויף הינטען, ביז וואנען דער פּנים קוקט ארויף. לאָזט איצט אראָפּ די מאָרדע צוריק אויפ'ן שולטער, ווי פריהער. ווידערהאָלט די עקסערסייז צען מאָל, גאנץ

לאנגזאם, ביז איר פילט, אז עס ווירקט אויף אייך. דערנאָך שטעלט זיך ווידער אוועק גלייך און הויבט אָן טאָן די זעלבע זאך צו דער לינקער זייט.

עקסערסייז נומער 2. — שטייענדיג גלייך אויףביידע פיס, מיט די הענט אויף די היפטען, שטרענגט אָן די מוסקולען פון האלז און מאכט א פולקאָמענעם צירקעל מיט'ן קאָפּ. קערט עס צו דער לינקער זייט, הויבט עס אויף, לאָזט עס פאלען, קערט עס אום רעכטס, און קומט צוריק צו דער אָריגינעלער פּאָזיציע. רוט אָפּ די מוסקולען. הויבט אָן איצט פון דער רעכטער זייט און מאכט א צירקעל לינקס. טוט דאָס צען מאָל אָדער מער, אבער שטרענגט זיך ניט איבער.

עקסערסייז נומער 3. — לייגט זיך אוועק אויפ'ן רוקען, מיט די הענט פעסט ביי די זייטען. מיט אייערע פלייצעס צוגע-דריקט צו דער פּאָדלאָגע, הויבט אויף דעם קאָפּ אזוי ווייט ווי נאָר מעגליך, און פּרובירט זען די שפּיץ פון די פיס. פאלט לאנגזאם צוריק אויף א פּאָר סעקונדען רו. הויבט נאָכאמאָל אויף דעם קאָפּ און ווידערהאָלט די עקסערסייז צען מאָל.

צוזאמען מיט די אויבענדערמאָנטע דריי עקסערסייזעס איז פאראן נאָך א מיטעל, וואס האלט צוריק די אנטוויקלונג פון א „דאָבעל טשין". דאָס איז פּשוט צולייגען א „פעד" אויף דער מאָרדע, וואס זאל האלטען די פלייש אין פּלאַץ און ניט ערלויבען, אז עס זאָל זיך אויסשפּרייטען. נעמט א שטיקעל ווייסע „טשיז-קלאָט" ארום זעכצען אינטשעס לאנג און פערצען אינטשעס ברייט. לייגט עס צוזאמען אין דער ברייט פיר מאָל. פון ביידע זייטען ניט צו בענדלאך, וואס זאָלען זיין ארום פערצען אינטשעס לאנג. איצט לייגט צו דעם „פעד" צו דער מאָרדע און פארבינדט די בענד-לאך אויפ'ן קאָפּ, מאכט דאָס גאנץ שטייף און זעט, אז די „טשיז-קלאָט" זאָל צודעקען ניט נאָר די גאנצע מאָרדע, נאָר א היפּשען טייל פון האלז אויך. טוט דאָס אָן נאָך יעדען מאָל, וואס איר מאכט א געזיכטס-מאסאזש, און טראָגט עס א שעה-צוויי צייט. טראָגט דאָס אויך אלע נאכט בעת איר שלאָפט. זעט אז עס זאל

תמיד זיין ריין (מען קאָן דאָס זייער לייכט אויסוואַשען עטליכע מאָל אין וואָך). דער דאָזיגער „פעד" וועט ניט נאָר איינהאַלטען די מאָרדע, נאָר עס וועט אויך אויסגלייכען וועלכע עס איז קנייטשען, וואָס געפינען זיך אויף דער האַלז.

די איינציגע צוויי עקסערסייזעס, וואָס זיינען ניט געצילט צו אַנטוויקלען אָדער רעדוצירען באַשטימטע טיילען פון קערפּער, זיינען שפּאַצירען און שווימען. זיי דערלויבען ניט, אַז עס זאָל זיך אָנקלייבען צופיל פעטס אין איין אָרט. זיי זעען דערצו, אַז די פלייש זאָל זיין סימעטריש פאַנאַנדערגעטיילט איבער׳ן גאַנצען קערפּער.

שווימען

א וואונדערבארער ספּאָרט פאַר פרויען איז — שווימען. דאָס איז איינע פון די בעסטע איבונגען, מיט וועלכע פרויען קאָנען זיך פאַרנעמען, און עס איז אויך אַ ספּאָרט, אין וועלכער פרויען קענען לייכט קאָנקורירען מיט מענער. מענער האָבען מער כח, זיינען זיי אָפט שנעלערע שווימער ווי פרויען, אָבער ווען עס קומט צו גראַציע און אפילו צום אויסדויער, שטייגען כמעט אַלעמאָל די פרויען אריבער די מענער.

אויב איר האָט זיך ביז איצט ניט אויסגעלערענט שווימען, דאַרפט איר זיך איצט נעמען צו דעם. עס זיינען פאַראַן פילע סווימינג-פּולס, וואו איר קענט זיך אין עטליכע לעסאָנס פון ערפאַרענע לערער אויסלערנען שווימען. דאַן, ווען איר וועט פאָרען אין אייער פרייער צייט צום ים-ברעג אָדער אין דער קאָנטרי, וועט איר ערשט אמת׳דיג הנאה האָבען פון דער נאַטור.

אויסער דעם וואָס שווימען פאַרשאַפט אסך פאַרגעניגען, איז עס אויך זייער א געזונטער ספּאָרט. אין אים ווערען קאָמבינירט די פיר הויפּט זאַכען, וואָס זיינען נויטיג פאַר דעם געזונט: עקסער-

סייז, פרישע לופט, זונשיין און וואסער. דאָס זיינען די בעסטע מע־דיצינען, וואס די נאַטור קאָן נאָר געבען. קיין בעסערער „טאָניק" פאר דעם גאנצען קערפער ווי א שווים אין קאַלטע וואסער אויף דער פרישער לופט און זונשיין איז ניטאָ.

שווימען אנטוויקעלט אויך א קאָנטראָל איבער די מוסקולען אין דעם קערפער — א קאָנטראָל וואס איז נויטיג פאר גראַציע און פאר דער שיינער האלטונג פון פיגור. און גלייכצייטיג מיט דער דאָזיגער אנטוויקלונג, קומט געוויינליך שטאָלץ און א גרעסערער גלויבען אין זיך אליין — וואָס מען רופט אין ענגליש „סעלף־קאָנפידענס".

די ווירקונג פון שווימען אויף געוויסע וויכטיגע אָרגאנען פון קערפער איז מערקווירדיג. שווימען העלפט צו באַזייטיגען צעשטע־רונגען, וואס האָבען א ווירקונג אויף דעם אויסזען. שווימען איז אויך א מיטעל קעגען פארשטאָפּונג, ווייל עס העלפט צו שטארקען די מוסקולען פון דעם מאָגען און גיט זיי די איבונגען, וואס זיינען נויטיג פאר גוטער פארדייאונג. פון שווימען ווערט אויך דער ברוסט־קאסטען בעסער אנטוויקעלט; די האלז מער אויסגעפילט, און די איבעריגע פלייש ארום דער טאַליע פארשווינדט. דער רע־זולטאט איז, אז דער קערפער אנטוויקעלט זיך און די גאנצע פיגור ווערט געזינטער און מער פּראָפּאָרציאָנעל, און די גאנצע צייט האָט דער שווימער אפילו ניט די מינדסטע אנונג, אז וועלכע עס איז ענדערונגען קומען פאָר אין זיין קערפער. ער ווייסט בלויז, אז ער האָט פארגעניגען פון שווימען און אז ער פילט זיך גוט.

אם בעסטען וואָלט געווען, ווען יעדער איינער קאָן זיך אויס־לערנען צו שווימען נאָך אין דער קינדהייט. קינדער דארפען דער־פאר דערמוטיגט ווערען ניט מורא צו האבען פאר וואסער און צו לערנען זיך שווימען. דערוואקסענע מענשען קענען זיך אָבער אויך אויסלערנען שווימען, אויב זיי האבען ביז איצט ניט געהאט קיין געלעגענהייטען דאָס צו טאָן. וואס פּאָפּולערער דער דאָזיגער ספּאָרט ווערט, אלץ מער זעט מען, אז אפילו מענשען אין די מי־טעלע יאָרען הויבען זיך אָן צו לערנען שווימען. און זיי וועט קיינ־

מאָל ניט פארדריסען וואס זיי האבען זיך אביסעל באמיט אויף דער דאָזינער דערגרייכונג.

ווען איר שווימט, זעט ניט איינצונעצען אייערע האָר, אויב מעגליך. קויפט א שטייפע באָד-הוט, געמאכט פון שווערע גומע. איידער איר טוט דאָס אבער אָן, בינדט פריהער ארום דעם קאָפּ מיט א באנד פון „שעמי" אָדער וועלכע עס איז אנדער וואַרע, וואס קאָן איינזאפּען אסך וואסער. אויף דעם טוט אָן דעם באָד-הוט און איר וועט קאָנען זיין זיכער, אז אייערע האָר וועלען ניט ווערען נאס. אויב עס וועלען זיך אפילו יא ארייננכאפּען עטליכע טראָפּענס וואסער אונטער דעם הוט, וועלען זיי גלייך איינגעזאפּט ווערען פון דעם באנד. ווען איר קומט ארויס פון וואסער, טוט אינגאנצען אויס דעם באָד-הוט, אָדער בינדט אים ארום מיט א קאָלירטער פאטשיילע, וואס וועט מאכען אייער אויסזען פיל מער אָנגעלייגט. קודם-כל קומט אבער באקוועמליכקייט, וואס עס לוינט זיך ניט מקריב צו זיין אפילו פאר שיינקייט. א שיינע באָד-הוט וועט ניט פארהיטען אייערע האָר פון ווערען נאס.

טאַנצען

וואו לינט דער וועג, וואס פירט צו גראַציע? אמאָל איז עס א שווערער וועג, וואס פאָדערט אָנשטרענגונג, אונטערריכט און קרבנות. נאָר גאנץ אָפט איז דער וועג צו גראציע און שיינקייט נאָר א לייכטער און אַן אנגענעמער, און אויף יענעם וועג וויל איך אייך פירען: — איר קאָנט אייער פיגור מאכען בויגזאם און גראציעז — דורך טענץ.

יאָ, גאנץ פשוט, דורך טאנצען. און וואס פאר א גרעסערער פארגעניגען קאָן זיך א פרוי ווינשען, ווי טאנצען? ווער קאָן לייקענען דעם אומענדליכען גענוס, וואס קומט פון וויגען זיך, ווינען און בויגען דעם קערפּער צו די טענער פון מוזיק. דאָס בלוט הויבט אזש אָן צו זינגען אין די אָדערען:

„טאַנץ, מיידעלע טאַנץ,
אַז דו טאַנצט, האָב איך דיך ליב,
טאַנץ, אַלטיטשקע, טאַנץ,
אַז דו טאַנצט, ביזטו ווידער יונג.“

טאַנצען איז ניט נאָר אַ קונסט, נאָר עס האָט אַ גרויסען ווערט אַלס אַ פיזישע איבונג. עס לערנט אייך ווי אַזוי צו פאַראייניגען האַרמאָניש די באַוועגונגען פון פאַרשיידענע גלידער פון קערפּער צו דערזעלבער צייט. די באַוועגונגען האָבען אַ פּילזייטיגע ווירקונג אויפ׳ן קערפּער: זיי קרעפטיגען שוואַכע מוסקולען, שטאַרקען שוואַכע קנעכעל און היילען אויס פאַרוויטאַגטע מוסקולען. און וואָס רירט אָן אונזער ענין אם מערסטען, זיי העלפען פאַרשענערען דעם קערפּער. פאַר אַלעמען, ווערען די פיס מער בויגזאַם און גלייכ־צייטיג שענער אין פאָרם, און ס׳איז דאָך אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז שיינע פיס זיינען וויכטיג פאַר דער פרוי.

ווען איך רייד פון טאַנצען, מיין איך ניט דוקא פּאָפּולערע דזשעז־טענץ, צו דער באַגלייטונג פון אַן אָרקעסטער. די ראַדיאָ, אַפילו אַן אַלטע וויקטאָראָלאַ איז פונקט אַזוי גוט. איר דאַרפט ניט גיין צו קיין ספּעציעלע קלאַסען אָדער וואַרטען אויף אַן איינ־לאַדונג אין אַ פּלאַץ, וואו מען טאַנצט. איר קאָנט גאַנץ איינפאַך ביי זיך אין דער היים אָפּרוקען דעם „קאַרפּעט“, אָנשטעלען וועל־כען אינסטרומענט איר האָט נאָר און אַוועקלאָזען זיך טאַנצען. ס׳איז געזונט פאַר אַלעמען, באַזונדערס פאַר יונגע מענשען. און טאָמער זענט איר אַן עלטערער מענש און האָט זיך נאָך ניט אויס־געלערענט די פאַרשיידענע נייע, קונציגע טענץ, מיינט ניט, אַז ס׳איז שוין צו־שפּעט פאַר אייך אָנצוהויבען.

טאַנצען איז אַ גוטער מיטעל אויף אָנצוהאַלטען די יוגענט. דער סוד פון גוטען טאַנצען ליגט ניט אין די פאַרשיידענע טריט, וואָס מען דאַרף שטעלען, נאָר אין צוהערען זיך צו דער מוזיק און נאָכפאָלגען דעם ריטם און זיין ניט אָנגעשטרענגט און ניט איינגעהאַלטען. די מוזיק דאַרף אייך רירען, און דעמאָלט וועט עס אייך אָנקומען זייער לייכט אויסצולערנען זיך ווי צו טאַנצען.

די בעסטע טענץ פאַר'ן קערפּער זיינען די מאָדערנע טענץ, וועלכע זוכען אויסצוטייטשען די מוזיק, און די איינפאַכע פאָלקס-טענץ. דיביידע סאָרטען טענץ דערלויבען מער פרייקייט פון באַוועגונג צו די פארשיידענע טיילען פון קערפּער, ווי באַל-טענץ. איך וועט אפשר זאָגען, אז איר זענט ניט גענוג גראציעז, אז אייערע קנעכעל זיינען ניט שיין געבויט, אז איר ווילט זיך ניט מאכען נאַריש און נאָך אזוינע איינריידענישען. איר דארפט אָבער מאכען א פארזוך בייצוקומען אייער שעמעוודיגקייט. טאַנצט ווען איר זייט אליין און איר וועט זיך ביסלעכווייז באפרייען פון דעם.

ווי איך האָב פריהער באמערקט, האלט איך שטארק פון די פאָלקס-טענץ. זיי זיינען אן אומענדליכער קוואל פון הנאה. לערנט זיך אויס די פּשוט'ע פּויערים-טענץ, אזוינע טענץ, ווי די קאַזאַקען, די פּאָלקע אָדער די איטאַליענישע טאַראַנטעלאַ, און איר וועט זיך אליין איבערראשען פון אייערע פרייע, ניט געפּענטעטע באַוועגונגען.

אָרגאַניזירט א טאַנץ-קרייז פון אייערע פריינט, און אייך וועט זיך אָפּגלוסטען דער „ברידזש" קלוב און די אלע אנדערע קאָרטען-שפּילען. איר קאָנט אין אייער פּראָגראַם איינשליסען באַל-טענץ אזוי גוט ווי פאָלקס-טענץ.

טאַנצען איז באַזונדערס ראַטזאַם פאַר פרויען און מיידלאַך, וועלכע זיצען א גאַנצען טאָג ביי דער ניי-מאַשין אָדער אין אן אָפיס און נויטיגען זיך מער אין פיזישע איבונגען ווי אין רו.

פאַראַן נאָך אַלטמאָדישע הימען, וואו מען באַטראַכט טאַנצען פאַר אוממאָראַליש. עס לוינט זיך אפילו ניט ברייטער זיך אָפּצושטעלען אויף דער פראַגע, ווייל עס איז דורכאויס אן אבסורד. טאַנצען איז איינע פון די עלטסטע פאָרמען, דורך וועלכע מענשען האָבען זיך אויסגעדריקט, און ס'איז אפילו געווען א וויכטיגע פאָרם פון גאָטעסדינסט. דער איבעל פון טאַנצען ליגט גיכער אין די מוחות פון מענשען, וועלכע האָבען אזעלכע געדאַנקען, ווי אין די כוונות פון די טענצער. טאַנצען מאַכט פריילי̇ך דעם געמיט, און אויב די עלטערן זיינען צו אַלט פאַר אזוינע פאַרווייַלונגען, דאַרפען זיי ניט שטערען די קינדער פון דעם פאַרגעניגען.

באזונדערס איז טאַנצען וויכטיג פאַר מענשען, וועלכע האָבען ניט קיין מיטלען און ניט קיין צייט פאַר אנדערע פיזישע איבונגען און פאַרוויילונגען. מען דאַרף זיי דערפאַר דערמוטיגען צו טאַנצען און דורך דעם וועלען זיי דערוואַרבען געזונט און גראַציע.

ווי איך האָב פריהער באמערקט, האָט מען אין די אור־אַלטע צייטען געדינט גאָט דורכ׳ן טאַנץ. מרים הנביאה האָט געטאַנצט פאַר די אידען אין דער מדבר, און דוד המלך האָט געטאַנצט פאַר׳ן מזבח. דעמאָלט האָט מען באַגריפען די שיינקייט פון א געזונטען הארמאָנישען לעבען. מיר מעגען אראָפּנעמען א מוסר־השכל פון אונזערע אור־עלטערען.

דער געמיט־צושטאַנד

מיר לעבען א געיאָגט און אָנגעשטרענגט לעבען, און עס מאַכט ניט אויס וואו מיר זיינען און וואס מיר טוען. די פרוי אין הויז יאָגט זיך אָפּצוטאָן איר באַלעבאַטישקייט אין צייט, כדי צו האָבען עט־ליכע פרייע שעה פאַר זיך אליין, און די פרוי אין ביזנעס האלט זיך אין איין איילען פאַרטיג ווערען מיט איר ארבייט. אפילו ווען מיר גייען אין טעאַטער אָדער צו וועלכער עס איז אַנדער פאַר־וויילונג, איז אויך א גרויסע אָנשטרענגונג דאָס גייען און דאָס פאָרען, ספּעציעל אין אַזאַ שטאָט ווי ניו יארק. און עס איז ניט קיין וואונדער, וואָס די אמעריקאַנער האָבען אנטוויקעלט א ווערטעל אלס א געגענגזאַץ צו דער אינטענסיווקייט. „טעיק איט איזי״, זאָגען זיי (נעם זיך צייט, שטרענג זיך ניט אָן), אָבער ריכטיגער וואָלט נאָך געווען, ווען זיי זאָגען „בי עט איז,״ האלט זיך געמיט־ליך, האלט זיך רוהיג.

עס איז א גרויסער געווינס פאַר א מענשען, וואָס קאָן זיך האלטען רוהיג און געמיטליך ביי יעדער געלעגענהייט, ווייל דע־מאָלט איז ער זיכער, אז ער וועט לייזען זיינע פּראָבלעמען אויפ׳ן בעסטען אופן. פאַרשטייט זיך, אז איך קאָן זיך דאָ ניט אריינלאָזען

אין דער פראגע פון רוהיגקייט פון גייסט און געדאנק, אָבער ווי זאָגט מען, אז דער קערפּער איז געזונט, איז שוין דער מח במילא אין גוטען צושטאנד, דאָס הייסט, ביי א נאָרמאלען מענשען.

צו האלטען דעם קערפּער אין א געזונטען און קרעפטיגען צו־שטאנד נעמט אבער צייט און מי. איך וועל אייך דאָ פּרובירען אָנ־ווייזען אויף איינינע איבונגען, וואָס וועלען מאכען אייער קערפּער מער בויגזאם און מער גראציעז, און דאָס וועט שוין ווירקען אזוי, אז איר זאָלט זיך פיזיש פילען געמיטליך. טוט די איבונגען ווען איר ווילט, אבער ניט ווי איר ווילט. איר קאָנט זיי טאָן אין דער פרי, בייטאָג אָדער ביינאכט, אָבער איר מוזט זיי טאָן אויפ׳ן ריכטיגען אופן און ענדיגען יעדע באוועגונג באזונדער.

ווען איר שטייט אויף אין דער פרי, ציט אויס יעדען מוסקול אין אייער קערפּער, פון די שפּיצען פינגער פון די הענט ביז די שפּיצען פינגער פון די פיס. בויגט זיך איין אויף איין זייט און דאַן צו דער צווייטער, ווען איר האלט זיך אין ציהען. עס טאָר ניט זיין קיין סימן פון אָנגעשטרענגטקייט ביי די איבונגען. דאָס אויס־ציהען זיך ברייגגט אלע טיילען פון קערפּער אין א מין הארמאָ־נישער גאנצקייט.

און אָט זיינען דריי פּשוט׳ע איבונגען פאר דעם צוועק:

בויגט איין איין קני פאָראויס און בויגט איין די אָרעמס אויף צוריק אויף דער ברוסט; בויגט איין דעם קערפּער אביסעל אויף צוריק און ציט די הענט אויס צו דער זייט. נאָך דעם ווי איר וועט מאכען די איבונגען עטליכע מאָל, וועט אייך אָנקומען לייכטער און איר וועט קאָנען איינבויגען דעם קערפּער אויף צוריק מיט ווייניגער אָנגעשטרענגטקייט און צו דערזעלבער צייט הויבען די אָרעמס ארויף און צו דער זייט.

עס איז ניטאָ קיין באשטימטע מאָס וויפיל מען זאָל די אי־בונגען טאָן און ניט קיין ספּעציעלע אָרדנונג, אין וועלכער זיי מוזען געטאָן ווערען. עס איז בלויז נויטיג, אז יעדע באוועגונג זאָל פאָרענדיגט ווערען צו איר גאנצקייט, און איר זאָלט ניט מיד ווערען מאכענדיג די איבונגען. פאר די, וואָס קאָנען עס ביישטיין, איז זייער גוט צו מאכען די איבונגען גאנץ פרי. עס איז אָבער ניט

געזונט פאר מאָגערע מענשען, ווייל זיי זיינען שוין געווען סטימו-לירט פאר דער ארבייט פון טאָג. איבונגען סטימולירען די נערוועז נאָך מער. דערפאר איז אויך ניט ראטזאם צו טאָן איבונגען פאר׳ן שלאָפען, ווייל דערנאָך קאָן זיין שווער איינצושלאָפען. פון דער צווייטער זייט אָבער איז אויך שלאָף-אָרימקייט זייער אָפט א רע-זולטאט פון צו ווייניג פיזישער אקטיוויטעט און א צו גרויסע אָנ-שטרענגונג פון מח. דערפאר איז מעסיגקייט די ראטזאמסטע זאך.

עס איז אויך אומגעזונט צו מאכען די איבונגען באלד נאָכ׳ן עסען. איר מוזט דעריבער ווארטען כאָטש א שעה צייט נאָכ׳ן עסען, ווייל די איבונגען ציהען אָפּ די בלוטען פון די אָרגאנען, וואס דאר-פען פארדייען דאָס עסען און קאָנצענטרירען זיי אין די העכערע טיילען פון קערפער. טראָגט ווייניג קליידונג, ווען איר טוט די אי-בונגען, כדי איר זאָלט ניט האבען קיין שום שטערונג פאר די בא-וועגונגען. פּרובירט טאָן די איבונגען אין א דזשים סוט אָדער א באד-קאָסטיום, וועט איר זען וויפיל מער פארגעניגען איר וועט דערפון האָבען.

עס איז ניט נויטיג, אז דער צימער, וואו איר מאכט די אי-בונגען, זאָל זיין אינגאנצען א קאלטער, אבי איר האָט גענוג לופט און די ווענטילאציע איז א גוטע. עס איז אויך ראטזאם, אז איר זאָלט מאכען די איבונגען ניט אויף א קישען אָדער אויף א ווייכען מאטראץ, נאָר אויף א הארטען טעפּיך, אויפ׳ן דיל, ווייל ווען איר טוט איבונגען ליגענדיג אויפ׳ן רוקען, איז וויכטיג, אז דער רוקען-ביין זאָל זיין גלייך און זיך ניט לאָזען איינבויגען אויף א ווייכער זאך.

ווען איר הויבט אָן מאכען די איבונגען, נעמט זיך ניט צו דעם צו האסטיג, ווייל דאָס מיינט, אז איר וועט גיך אויפהערען. הויבט אָן מיט פינף מינוט א טאָג און מאכט בלויז די באוועגונגען אויף אויסצוציהען אייערע גלידער און ביסלעכווייז פארגרעסערט די צייט און פארשטארקט די באוועגונגען, ביז איר וועט עס טאָן רעגעלמעסיג און האָבען אן ערנסטע באציהונג צו דער זאך, וועט איר גיך אויסגעפינען ווי גוט עס האָט געווירקט אויף אייער פיגור.

קאַפּיטעל ניין

קאָסמעטיקס

די מעלות פון קאָסמעטיקס

די היינטיגע פרוי ווייס זייער גוט ווי אָפּצושאַצען די וויכטיגקייט פון קאָסמעטיקס — שיינהייטס-מיטלען. עס איז שוין לאַנג פאַרשוואונדען דער אַלטמאָדישער קוק, אַז פּאודער און פּאַרפיום ווערען ניט גענוצט פון דער אָנשטענדיגער פרוי, נאָר פּאַסען זיך בלויז פאַר דער פרוי פון אַ צווייפעלהאַפטען כאַראַקטער.

די מאָדערנע פרוי פאַרשטייט וויפיל קאָסמעטיקס קאָנען ביי־טראָגען צו פאַרשענערען איר אויסזען, און דעריבער נוצט זי עס אויף אַ ברייטען שטייגער.

און פאַרוואָס ניט? קאָסמעטיקס קאָנען בשום אופן ניט שאַ־דען דעם געזיכט, אויב (און דאָס איז זייער וויכטיג) מען האַלט דאָס געזיכט פולשטענדיג ריין. דאָס געזיכט מוז גערייניגט ווערען אַלע נאַכט פאַר׳ן גיין שלאָפען. דער פּאודער און „רוזש" מוזען אומ־באַדינגט אַראָפּגענומען ווערען. ווען ניט, וועלען זיי פאַרשטאָפּען די פאָרס פון דער הויט און פאַראורזאַכען אויסברוכען.

די קונסט ווי צו נוצען קאָסמעטיקס ליגט אין דעם וואָס מען מוז זיי אָנווענדען אויף אַזאַ אופן, אַז דער אויסזען זאָל ניט זיין וואולגאַר. גאָר אַסך פון אונזערע אידישע פרויען מיינען, אַז וואָס מער פּאודער מען נוצט און וואָס מער שמינקע מען לייגט אַרויף, אַלץ שענער זעט מען אויס. אַז די דאָזיגע מיינונג איז פאַלש, קאָן

מען זיך לייכט איבערצייגען פון דעם פאקט וואס כאטש די רייך־געקליידטע פרויען נוצען אסך קאסמעטיקס, איז דאס קיינמאל אויף זיי ניט קענטיג, ווייל עס ווערט ניט אנגעשמירט דיק, און די קאלי־רען וואס ווערען גענוצט זיינען אזוי צוגעפאסט צו זיי, אז עס זעט ניט אויס אומנאטירליך.

איידער איר ווענדט־אן אייערע קאסמעטיקס, באטראכט צו־ערשט אייער געזיכט אין שפיגעל. וואס פאר א טיפ פנים האט איר? איז אייער פנים א רונדער, א קיילעכדיגער אדער איז ער גאר א לאנגער, א שמאלער? אויב איר האט הויכע באקענביינער, מוזט איר זיין פארזיכטיג אין ארויפלייגען אייער „רוזש". אויב איר וועט עס אנווענדען גלייך אונטער די באקענביינער און עס פארשפרייטען כמעט ביז די אויערען, וועט עס מאכען אייער פנים אויסזען פיל רונדער. אויב איר האט א קיילעכדיגען פנים, דארפט איר נוצען אייער שמינק אביסעל העכער אויף די באקען, כמעט אונטער די אויגען, און אייער פנים וועט אויסזען לענגער.

קויפט ניט קיין „רוזש", וואס איז צו העל פאר אייער פנים. גייט אריין אין אן אפטייק און פרובירט עטליכע קאלירען, ביז וואנען איר וועט געפינען, וואס עס פאסט זיך אם בעסטען פאר אייך. עס זיינען פאראן איצט אזוי פיל שאטירונגען פון שמינק, אז עס איז ניטא קיין אורזאך פארוואס א פרוי זאל ניט קאנען צוטרע־פען דעם ריכטיגען סארט. ביים קויפען „רוזש" מוז מען אויך הא־בען אין זינען דעם צושטאנד פון דער הויט, פונקט אזוי ווי ביים קויפען א קרים. אויב די הויט איז אויליג, איז גוט צו נוצען א טרוקענעם „רוזש", אזא, וואס קומט אין א „קאמפאקט"; אויב די הויט איז טרוקען, איז ראטזאם צו נוצען א „רוזש" אין דער פארם פון א קרים.

אין יעדען פאל איז וויכטיג צו פאודערען דעם גאנצען געזיכט איידער מען ווענדט אן די „רוזש". עס איז ניט גענוג צו פאודערען בלויז די נאז און די קין און דערנאך אנווענדען די שמינק גלייך אויף די באקען. פאודער איז אן אויסגעצייכענטער באזיס פאר שמינק און דארף גענוצט ווערען פאר'ן גאנצען געזיכט. דערצו היט עס אפ די הויט פון אריינגעמען אין זיך די פארב פון די

„רוזש“, וואס איז שעדליך פאר געוויסע סאָרטען הויט. דער גאַנ־צער „מייק־אַפּ“ זעט אויך אויס מער נאַטירליך, ווען מען נוצט פּוידער אונטער דער שמינקע און אויף דער שמינקע, אוועקצונעמען די שאַרפע ליניע צווישען די רויטע באַקען און די ווייסע הויט.

אז מיר רעדען שוין פון פּאודער, איז עס אַם פּלאַץ צו ציהען אייער אויפמערקזאַמקייט צו דער נויטיגקייט פון נוצען א שטיקעל וואַטע אויף אָנצואווענדען פּאודער אַנשטאַט דעם געוויינליכען „פּאודער פּאַף“. פּרוביען נוצען א געוויסען „פּאַף“ פאר א לאַנגע צייט, פארגעסענדיג ווי שעדליך עס איז ארויפצולייגען א שמו־ציגען „פּאַף“ אויף א געזיכט, וואָס מען האָט נאָר וואָס געפּוצט און וואס מען וויל, אז עס זאל אויסזען שיין און פריש. עס איז אסך ריינער און באַקוועמער צו נוצען א שטיקעל וואַטע. מען קאָן עס בייטען זייער אָפט, און עס קאָסט נאָך ביליגער ווי א „פּאודער־פּאַף“.

אויב איר ארבייט און איר נוצט אַסך אייערע אויגען צו לעזען און שרייבען, וואָלט עס געווען זייער א גוטע זאך, ווען איר רום זיי אביסעל אָפּ אלע נאכט פאר׳ן גיין שלאָפען מיט אויגען־וואסער. צעמישט א טיי־לעפעלע באָריק עסיד אין א גלאָז הייסע וואסער און שווענקט מיט דעם אויס די אויגען אין אן אויגען־גלעזעל (אַי־קאָפּ). דאָס וועט גלייך אוועקנעמען די אָנגעשטרענגטקייט פון איי־ערע אויגען. אויב איר ווילט האָבען לענגערע אויגען־ברעמען, קאָנט איר זיי מאכען וואקסען דורך אָנווענדען אביסעל אָליוו־אויל אָדער וואזעלין מיט א קליין אויגען־בערשטעל פאר׳ן גיין שלאָפען. אין א קורצע צייט וועט איר באמערקען, אז אייערע ברעמען וואקסען אסך לענגער.

פּ א ו ד ע ר

נאָכדעם ווי מען ווענדט אָן שמינק אויפ׳ן געזיכט איז ראטזאם צו פארפּאודערען עס מיט א גוט־צוגעפּאסטען קאָליר, כדי צו מאכען

דעם פנים אויסזעהן גלאַט און נאַטירליך. עס ווערען פארקויפט צענדליגער קאָלירען פּאודער. פאר דעם דורכשניטליכען געזיכט זיינען „פלעש" און „קרים" די בעסטע קאָלירען. א זייער פּאָפּולע-רער קאָליר פאר אידישע פרויען פון טונקעלען געזיכט איז „ראשעל", א פּאודער וואס פארשענערט פיל דעם אויסזעהן פון טונקעלער הויט.

אָנווענדען קאָסמעטיקע איז א קונסט. עס איז ניט גענוג אָנ-צושמירען פּאודער אויף דער נאָז און מאָרדע און מיינען, אז מיט דעם איז מען שוין פּטור. אזא אופן פון אָנווענדען פּאודער מאכט בלויז דאָס געזיכט אויסזעהן פארפלעקט. פּאודער דארף אָנגעווענדעט ווערען אזוי, אז עס זאל ניט קאָנען באמערקט ווערען, עס זאָל ווע-רען א טייל פון דעם געזיכט. אין אלע גרויסע שטעט געפינען זיך איצט ספּעציעלע געשעפטען, וואו פאר אומזיסט אָדער פאר א קליי-נער סומע געלט באטראכט מען אייער געזיכט און מען מישט פאר אייך אוים א פּאודער, וואָס איז ספּעציעל צוגעפּאסט פאר אייער געזיכט. דער דאָזיגער פּלאַן האָט אזוי שטארק אויסגענומען ביים עולם, אז מאנכע גרויסע דעפּארטמענט סטאָרס האבען איצט איינ-געפירט אזעלכע אָפּטיילונגען.

ליפּ־סטיק

אויב מען נוצט ליפּען-פּאָמאדע מוז עס זיין פון דעמזעלבען קאָליר ווי די שמינק, אניט וועט עס ניט אויסזעהן נאַטירליך און יעדער איינער וועט גלייך קאָנען דערקענען, אז דאָס איז „מעיק-אפּ". אין הויז איז ניט אלעמאָל דאָ גענוג ליכט אויף צו באמערקען דעם אונטערשייד אין די קאָלירען און עס איז דערפאר א גוטע זאך צו מאכען עס פאר א געוואוינהייט א קוק צו טאָן אין שפּיגעלע גלייך ווי מען טרעט ארוים אין גאס. בלויז אזוי קאָן מען זיין זיכער, אז דאָס געזיכט זעט אוים ווי עס דארף צו זיין, ווייל אונטער אן עלעקטרישען לעמפּעל קאָן מען ניט אלעמאָל זען אקוראט ווי אָנ-צוואווענדען די קאָסמעטיקע.

דער צוועק פון אָנווענדען ליפּען-פּאָמאדע איז צו פאררויטלען די ליפּען און ניט איבערצואונדערשען זייער פאָרם. איך האלט, אז עס איז זייער מיאוס ווען מען באַפּאודערט דאָס מויל מיט א ווייסען פּאודער און מען ווענדט דערנאָך אָן „ליפּ-סטיק" ניט נאָכפאָלגענדיג די נאַטירליכע פאָרם פון די ליפּען.

ליפּען וואס זיינען בלאס, צייגען געוויינליך אָן אויף בלוט-אָרימקייט. אזוי שנעל ווי דער אלגעמיינער צושטאנד ווערט פאר-בעסערט באקומען די ליפּען מער קאָליר.

קיין סך פּאָמאדע איז ניט נויטיג אויף צו געבען די ליפּען דעם געווינשטען קאָליר. גאָר א קליין ביסעלע „ליפּ-סטיק" קען צעשמירט ווערען אויף די ליפּען אזוי, אז זיי זאלען זיין גענוג רויט. נאָכדעם ווי מען ווענדט אָן די פּאָמאדע דארף מען עס גלייך אָפּ-ווישען מיט דעם פינגער אָדער מיט א רויט טיכעלע, אום דאָס מויל זאָל ניט זיין צו אָנגעשמירט. צופיל „ליפּ-סטיק" מאכט דער פרוי אויסזען ניט שיין.

וואָס איז שייך קאָסמעטיקס פאר די אויגען, וועט זיך דער לעזער באקענען מיט דעם אין דעם קאפּיטעל איבער אויגען.

פּאַרפיום

פלעשלאך, קליינע, באצעטעלטע, אלערליי פלעשעלאך פון קאָלירטען, שיין-קינסטלעריש אויסגעהאקטען גלאָז, זיינען אויסגעשטעלט אויף די קאנטאָרען פון קראָמען, און פרויען ווארפען אויף זיי בענקענדי-גע בליקען. וואָס געפינט זיך אין אָט די פלעשלאך? אויף די צעטלאך לייענט מען, מערסטענס אין פראנצויזישע ווערטער: „נאכט פון ליבע", „טויזענט בלומען" און נאָך אזוינע דיכטערישע אויסדרוקען. און די נעמען זיינען טאקע פאסיגע, ווייל אין אָט די קרישטאָלענע פלעשלאך ליגט באהאלטען דער עסענץ און די דופט פון די גערטנער פון דרום-פראנקרייך, שפּאניע און איטאליע. טוי-זענטער בלומען זיינען אויסגעקוועטשט, דורכגעזייט און צוזאמענ-

נעפּרעסט געוואָרען, אזוי, אז עס האָט זיך באקומען א קוואל פון פליסיגען גענוס. מיר רופען עס אָן „פּארפיום", אָבער אין דער אמת׳ן איז עס א פליסיגע פאָרם פון ליליעס, וויאָלעטען, קאָנ־דענסירטע זונענשיין און פרילינג געפאנגען אין א פלאַש — א טרוים פון טראָפּענס.

אין די בלומען ליגט דער סוד פון דער גוואַלדיגער מאכט און צויבער, וואס פּארפיום איבט אויס איבער פרויען און, אומדירעקט, אויך איבער מענער. דער כשוף פון פּארפיום איז אזוי אלט ווי די ציוויליזירטע געזעלשאפט. אין די טראַדיציעס פון פארגאַנגענע דורות האָט פּארפיום געשפּילט אַן אומגעהויער גרויסע ראָלע. ס׳איז גענוג צו דערמאנען דעם ווייררויך, וואס פריסטער פלעגען ברענען פאר די מזבחות פון זייערע געטער. אפילו אין אונזער תנ״ך רעדט זיך וועגען „מור" (א שמעקעדיגער פּעך־זאַפט, וואס קומט ארויס פון געוויסע ביימער) און אַלאָענזאפט (א ביטערער פּעכיגער שטאָף געמאכט פון אַלאָענבלעטער). מיר ווייסען פון די טייערע פּאר־פיומען פון עגיפּטען און פון דעם גרויסען פארגעניגען, וואס די פרויען פון ירושלים האָבען געשעפּט פון די פּארפיומען פון יענע צייטען. דאָס איז געווען ניט בלויז זייער צויבער, נאָר אויך זייער וואפען פון „נצחון".

און ווער האָט ניט געהערט וועגען קלעאָפּאטרא׳ן און אירע גרויסע זיגען איבער מענער? מען דערציילט, אז זי האָט עס אַלץ געהאט צו פארדאנקען א זעלטענעם פּארפיום, וואס איר מוטער, סילין, האָט איר געלערענט צוצוגרייטען. אָט די גלאָררייכע מלכה פון מצרים איז ניט געווען קיין אויסערגעוויינליכע שיינקייט. זי איז געווען א קליינע, בלאָנדע פרוי, אָן באַזונדערע אויסערליכע מעלות, און דאָך האָט זי זיך ארומגעשפּילט מיט קרוינען און געהאָלפען צו שאפען געשיכטע אין די אור־אַלטע צייטען. איר קראַפט ווערט צוגעשריבען צו דעם סוד, וואָס זי האָט מיטגענומען מיט זיך אין קבר. ווי די לעגענדע דערציילט, זיינען אין איר פּארפיום געווען פאראייניגט די זעלטענסטע שטאָפען אין בל־ערליי קאָמבינאַציעס. צום ביישפּיל, פאר דער ברוסט האָט זי באנוצט דעם עסענץ פון רויזען, פאר דער האלז און דעם הינטערשטען טייל פון די האָר —

וויאָלעטען, פאַר די אָרעמס — יאַסמין, פאַר די דאַלינעס — מינץ און פאַר די קני — אַן אַנדער עסענץ. אומעטום האָט זי זיך אַרומ-געריגנגעלט מיט פּאַרפיומען, אפילו אויף אירע קישעלאַך, פאַכערס און אויף די זעגלען פון איר שיפעל. אַט אַזוי האָט זי, נעבאַך, פאַר׳שיכור׳ט אַנטאָניוס׳ן פון רוים.

פאַרשטייט זיך, די עקזאָטישקייט פון יענע צייטען איז ניט פאַר אונזערע היינטיגע פרויען. אפילו די, וואָס קאָנען זיך דער-לויבען דעם לוקסוס, וואָלטען עס באַטראַכט פאַר שלעכטען גע-שמאַק צו מאַכען פאַרשיידענערליי געמישען פון פּאַרפיום. אונזער מאָדערנער געשמאַק איז מער איינפאַך און געזונט. מיר פאַרלאַנ-גען פון יעדען אויסדרוק אין לעבען בלויז אַן אָנצוהערעניש און ניט אַן אָפענע קאָרט. אונז געפעלט בעסער דאָס מיסטעריעזע, ווי דאָס אויבענאויפיגע — און דאָס זעלבע ערוואַרטען מיר אויך פון פּאַרפיום.

ווען עס גייט פאַרביי אַ פרוי, וועלכע ווענדט אָן די ריכטיגע מאָס פּאַרפיומען, דאָס הייסט, די פּאַסיגסטע פאַר איר טיפּ, שוועבט אַרום איר אַן אַטמאָספערע פון געהיימניש און ראָמאַנס. איר קאָנט זיך ניט העלפען, איר מוזט באַצוואונגען ווערען דערפון. געוויס זיינען פאַראַן פרויען, וועלכע נוצען קיינמאָל ניט קיין פּאַרפיום, צוליב דעם, ווייל זיי באַטראַכטען עס פאַר איבעריג, אָדער ווייל זיי קאָנען זיך דאָס ניט פאַרגינען, אָדער גאָר ווייל זיי ווייסען ניט וואָס פאַר אַ פּאַרפיום צו קויפען.

עס איז ניט נויטיג צו קויפען אַ טייערען סאָרט פּאַרפיום. פיל וויכטיגער איז צו ווייסען וועלכען סאָרט פּאַרפיום, ווען און ווי אַזוי דאָס צו נוצען. אָט זיינען עטליכע ניצליכע כללים: ווינטער קאָן מען נוצען פּאַרפיום מיט אַ שטאַרקערען גערוך, אבער אין די וואַרימע טעג איז בעסער אַ מילדער בלומען-פּאַרפיום. פאַר דער פרוי מיט העלער הויט און האָר איז פּאַסיג „שאַנעל“ אָדער „גערלעין“; פאַר דער פרוי פון טונקעלען טיפּ פּאַסט זיך גיכער אַ שווערערער סאָרט ווי „מאַי סין“ אָדער „ביזאַנס“, אָדער איינער פון די פרינץ מאַטשאַוועלי פּראָדוקטען. ס׳זיינען פאַראַן פילע אַנ-דערע גוטע פּאַרפיומען אויפ׳ן מאַרק און פיל ביליגערע, און אַביסעל

וועט אייך קלעקען אויף א לאנגער צייט. האָט אבער אימער אין זינען, אז ווי טייער עס זאָל אייך ניט קאָסטען, אויב איר טוט ארויף צופיל, אָדער ניט פון דעם ריכטיגען סאָרט פאר אייער טיפ, אָדער ניט אין דער פאסיגער צייט, דעמאָלט איז עס ארויסגעוואָר־פענע געלט און איר וועט ארויסווייזען א ביליגען געשמאק. ס'איז שווין בעסער זיך צו באגיין אין גאנצען אָן פארפיום, ווי צו מאכען איינעם פון די דערמאָנטע טעות'ן.

אויב איר זייט פון די פרויען, וואס האָט ניט ליב קיין פארפיום אויף די קליידער, קאָנט איר אנשטאָט דעם אריינלייגען א ספעציע־לען סאָרט באָד־זאלץ אָדער פארפיומירטע „טאבלעטס" אין אייער וואנע. א פאָר ברעקלאך פון אזא זאלץ אָדער איין „טאבלעט" וועט פארוואנדלען אייער באָד אין אַ גאָרטען. עס העלפט אויך צו מאכען די וואסער ווייכער, אפצופרישען די הויט און אויפצומונ־טערען דעם גאנצען קערפער. ס'וועט אייך דערמאָנען אָן אייער ערשטען שפאציר דורך די וועלדער נאָך א פרילינג־רעגען. אין אייערע שטאָטישע צימערן וועט אויפלעבען די דופט פון דער נא־טור און אין אייער נשמה וועט אויפוואכען א יוגענד־פרייד.

די קונסט פון „מעיק־אַפּ"

דער הויפט צוועק פון פוצען דעם פנים איז צו הארמאָניזירען און איינאַרבייטען די קאָלירען פון פנים אויף אזא אופן, אז מען זאָל אונטערשטרייכען איין געזיכט־צוג און טיילווייז פארדעקען א צוויי־טען. דאָס איז א גרויסע קונסט, מיט וועלכער עס גיבען זיך אָפּ ספעציעלע מענשען אין דער טעאטער וועלט. ס'איז ניט קיין איינ־פאכע ארבייט, ווייל מען דארף דערצו האבען אן אויג פאר קאָ־לירען און ליניעס, א חוש פאר פראָפּאָרציע און א פיינעם קינסטלע־רישען געשמאק.

דער הויפט געדאנק איז, אז די קאָסמעטיקע זאָל זיך כמעט ניט אָנזען. מיט אנדערע ווערטער, מען דארף קליידען דעם פנים

אזוי, אז דער צושויער זאָל נאָר באמערקען די עפעקטען, אבער ניט די ארבייט גופא.

ס׳איז זייער לייכט איבערצוטרייבען, ווען מען פוצט דעם פּנים — א צו־טיפער קאָליר, א צו־שטארקע שאַטירונג פון רויט אָדער ווייס, און עס ענדערט זיך דער גאנצער פּנים צוזאמען מיט׳ן אויסדרוק. א גאנץ שיינע פרוי קען ווערען וואולגאר און אפילו מיאוס, ווען זי שמירט אָן צופיל פארב, שמינקע אָדער פּאודער.

פּאַרפיום און פּאַודער לויט די שטימונגען

פּאודער און פּארפיום זיינען אָן שום צווייפעל זייער וויכטיג פאר פרויען. עס זיינען דאָ מאנכע מענשען, וואס האבען מורא אז פּאודער איז עשדלאך פאר דער הויט, אבער דאָס איז אַ טעות. פּאודער איז ניט נאָר ניט שעדלאך, נאָר עס איז נוצליך אין ווינ־טער, אזוי גוט ווי אין זומער, כאָטש אין די הייסע טעג דארף מען דאָס באנוצען פיל אָפטער ווי אין די קאלטע וועטערען.

פּאודער האָט א סך מעלות. עס קילט די הויט און עס העלפט ביז א גרויסען גראד, אז מען זאָל ניט צופיל שוויצען. יעדע פרוי ווייסט אויך פון איר אייגענער ערפארונג, אז פּאודער איז זייער ווירקזאם, כדי עס זאָל זיך פילען אַן אנגענעמער ריח פון קערפּער, אָנשטאָט דעם כאראקטעריסטישען שוויים־ריח, וואס מען פילט פון מענשען, סיי פרויען און סיי מענער, ניט נאָר אין די הייסע זומער־טעג, נאָר אמאָל אפילו אויך אין די קאלטע טעג פון ווינטער. מען דארף אבער אין זינען האבען, אז צו אלץ איז דאָ א מאָס, און מען דארף ניט אָנשיטען צופיל פּאודער אויפ׳ן קערפּער, הויפּט־זעכליך ווען מען איז פארשוויצט. עס וואָלט געווען ראטזאם פרי־הער זיך גוט ארומוואשען און נאָכדעם זיך באפּאודערען.

מען פארקויפט אלערליי סאָרטען פּאודער. עס זיינען דאָ אַפּ־טייקען וואס שטעלען ארויס פּאודער פאר׳ן קערפּער אין פענסטער, וואָס קאָסטען אסך געלט און וועלכע זיינען, הייסט דאָס, אויסער־

געוויינליך געזונט פאר דער הויט. דער אמת איז, אָבער, אז מען דארף גאָרניט אויסגעבען אזוי פיל געלט פאר דעם דאָזיגען צוועק. יעדער פּאודער קען דינען דעם זעלבען צוועק. קיין שום פּאודער קען ניט שעדיגען די הויט פון דעם קערפּער. דאָס מיינט אבער ניט, אז מען דארף מיט דיזעלבע פּאודער אויך באשיטען דאָס פּנים. ניין, פון דעם דארף מען זיך כמעט אלעמאָל אויסהיטען. די געזיכטער פון די מערסטע פרויען זיינען זייער צארט. די הויט איז זייער דין און איידעל, און דער געוויינליכער קערפּער-פּאודער איז ניט צוגעפּאסט פאר דער הויט פון געזיכט. ווען מען וויל און ווען מען דארף באפּאודערען דאָס פּנים, דארף מען שוין באַנוצען געזיכט-פּאודער, און טאקע אויסקלייבען דעם ספּעציעלען סאָרט געזיכט-פּאודער, וואס איז צוגעפּאסט פאר דער הויט.

פּארפיום איז ניט אזוי וויכטיג ווי פּאודער פאר׳ן פרויען קערפּער. אבער דאָך איז עס ניט נאָר אנגענעם, נאָר טאקע זייער ניצליך אויך. עס זיינען דאָ פרויען, כאָטש גליקליכערווייז איז דער פּראָצענט זייערער ניט קיין גרויסער, וועלכע האָבען א מאָדנעם ספּעציפישען ריח פון זייער קערפּער. אין זומער-טעג איז דער ריח פון זיי כמעט אומערטרעגליך. זיי פילען זיך אומצופרידען און נער-וועז דערפאר, וואס זיי ווייסען אליין אז ניט נאָר מענער, נאָר אפילו זייערע אייגענע שעוסטער האָבען ניט קיין פארגעניגען צו זיצען נאָהענט לעבען זיי. פּאודער אליין העלפט ניט אין אזעלכע פאלען. און עס זיינען אפילו דאָ זעלטענע פאלען ווען וואשען זיך און פּאו-דערען זיך נאָכדעם, איז אויך ניט קיין אבסאָלוטע הילף. דאן איז פּארפיום אן אמת׳ע מתנה. דאָס פּארפיום איז אזוי פיל שטארקער פון דעם קערפּער-ריח, אז עס איז א מחיה.

פרויען האָבען אלעמאָל ליב געהאט צו באנוצען פּארפיום. ניט נאָר היינטיגע צייטען, נאָר אפילו מיט הונדערטער און טוי-זענטער יאָהרען צוריק. פּארפיום איז דער זאנפטער אָדער זאפּ-טיגער ריח פון די פארשידענסטע בלומען און ווער האָט ניט ליב צו הערען דעם ריח פון א ראָוז, פון בעז, פון ליליען, פון היי-אצינטען, אָדער פון די אנדערע בלומען? דער פאקט איז, אז אפילו די פּויערטעס אין דייטשלאנד און אין פראנקרייך באנוצען אויך

פּאַרפיום. אין פראַנקרייך ווערען טאַקע פאַבריצירט די בעסטע פּאַרפיומען אין דער וועלט, די ריינסטע, די געזינטסטע.

זאָלען אבער מיינע לעזער ניט מיינען, אז מען דאַרף דוקא קויפען נאָר די אימפּאָרטירטע פּאַרפיומען פון פראַנקרייך. מען קען ביי אונז אין אמעריקע קריגען אמעריקאַנער פּאַרפיום-פּראָדוקטען, וואס זיינען כמעט אזוי גוט ווי די פראַנצויזישע און זיי קאָסטען אסך ביליגער. מען דאַרף אויך זיך ניט קוואַפּען צו קויפען דאָס ביליגסטע פון די פּאַרפיומען. בעסער צו קויפען א קליין פלעשעלע אמת-גוטע פּאַרפיום, איידער א גרויסע פלאַש מיט פאַרוואַסערטע פּאַרפיום. דער אמת-גוטער פּאַרפיום וועפּט זיך ניט אויס שנעל און מען דאַרף קיין סך ניט באַנוצען אויפ׳ן קערפּער. עס איז נענוג ווען מען גיסט ארויף איין טראָפּען אויפ׳ן אויער און נאָך איין טראָפּען אויפ׳ן האַלז אָדער אויפ׳ן נאָז-טיכעל, אז עס זאָל וועהען ארום דער פרוי אַן אַנגענעמער און מחיה׳דיגער ריח.

עס וואָלט זיין זייער ווינשענסווערט אז פרויען זאָלען זיך ניט פּאודערען אָדער באַנוצען „ליפּסטיק" אין דער צייט ווען זיי גייען אין גאַס אָדער זיינען אין טעאַטער, פאַר וועמען אין די אויגען. עס זיינען דאָ צוויי אורזאַכען פאַרוואַס מען זאָל דאָס ניט טאָן. ערשטענס דערפאַר, ווייל עס איז ניט געזונט. די לופט איז פול מיט שטויב און מיקראָבען און אויב מען דאַרף זיך פּאודערען אין איילעניש, קען מען נאָך צוליב די מיקראָבען, וואס כאַפּען זיך אריין אין דעם פּאודער-שאַכטעלע אָדער אין דעם פּאודער-פּאָף, שעדיגען די הויט. איך ווייס פערזענליך פון פילע פרויען וועלכע האָבען זיך פאַרגיפטעט זייער הויט דורך נאַכלעסיגקייט, ווייל זייער פּאודער-שאַכטעל איז געווען פיל מיט שטויב און מיקראָבען. עס איז דאריבער זייער וויכטיג, אז מען זאָל האָבען עטליכע ריינע פּאודער-פּאָפס. פּשוט׳ע וואַטע איז אויסגעצייכענט פאַר דעם צוועק. און אזוי שנעל ווי איין פּאָף ווערט שמוציג, זאָל מען עס אוועקוואַרפען און באַנוצען אַן אַנדערע. די צווייטע אורזאַך איז, ווייל עס איז איינפאַך ניט אָנגענעם פאַר׳ן אויג. דאָס הייסט ניט פאַר אונז פרויען, נאָר טאַקע פאַר די מענער. יעדער מאַן, אויב ער זאָל נאָר וועלען זאָגען דעם גאַנצען אמת, וועט צוגעבען, אז כאָטש

ער קימערט זיך ניט ווען זיין פרוי אָדער זיין באַגלייטערין פּאודערט זיך אָדער באַנוצט שמינקע אויף איר פּנים, האָט ער עס אָבער פּיינט צו זען מיט זיינע אייגענע אויגען. ער האָט ניט ליב די פּראָצעדור דערפון. ווען מיידלאַך און פרויען וואָלטען זיך גוט צוגעקוקט צו די מענער וואָלטען זיי באַמערקט, אַז זיי קערען אָפּ זייערע בליקען ווען די פרוי פּאודערט זיך אָדער באַפּאַרבט זיך.

פרויען דאַרפען אָבער האָבען אין זינען, אַז מער וויכטיג פון פּאודער, פּאַרפיום און טואַלעט-וואַסערען איז איינפאַכע זייף און וואַסער. די מערסטע הויט-קראַנקהייטען נעמען זיך פון אומריינקייט. פרויען וואָס אַרבייטען שווער ביי הויז-אַרבייט אָדער אין אָפיסעס, מעגען וואַשען זייער פּנים עטליכע מאָל אַ טאָג. אויב מעגליך זאָלען זיי דאָס טאָן מיט וואַרימע וואַסער און גוטען זייף, און נאָכדעם כדי אָפּצופרישען די הויט זיך אָפּשווענקען מיט קאַלטען וואַסער. געוויס איז זיך נויטיג צו באָדען, און אויב מען האָט ניט אַלעמאָל קיין גרייטע הייסע וואַסער, זאָל מען כאָטש איינמאָל אַ טאָג „ספּאָנדזשען" דעם קערפּער. דאָס וועט אויך האַלטען ריין די הויט, כאָטש עס איז זעלבסטפאַרשטענדליך, אַז דער קערפּער וועט ניט זיין אַזוי ריין ווי נאָך אַ באָד.

זייף און קרים

זייער אָפט קומט מיר אויס צו הערען ווי אַ פרוי באַקלאָגט זיך, אַז איר געזיכט איז ניט קלאָר. „איך קאָן ניט פאַרשטיין פאַרוואָס דאָס איז אַזוי", טענה׳ט זי. „איך נוץ קיינמאָל נישט קיין זייף אויף מיין געזיכט, און דאָך האָב איך גרויסע „פּאָרס" אין דער הויט, בלעקהעדס און אַלערליי אויסברוכען".

ווען איך באַמערק צו אַזאַ פרוי, אַז גאַנץ וואַרשיינליך קומען די אַלע זאַכען צוליב דעם, וואָס זי נוצט נישט קיין זייף, בלייבט זי שטיין אַ פאַרוואונדערטע. עס איז אַ פאַקט, אַז גאָר אַסך פון אונזערע אידישע פרויען מיינען, אַז זייף איז אומגעזונט פאַר׳ן

געזיכט. דאָס איז אָבער אַן איינגערעדטע זאַך. זייף איז נאָך אַלץ דער בעסטער מיטעל צו רייניגען די הויט און עס איז בשום אופן נישט שעדליך, אויב מען נוצט אַ זייף וואָס איז צוגעפּאַסט צו די אינדיווידועלע נויטען פון יעדער פרוי. און אַט ווי איר קאָנט אויס-געפינען, וועלכע זייף עס איז גוט פאַר אייער געזיכט.

עס זיינען דאָ פיר סאָרטען הויט: אוילינע, טרוקענע, דיקע און דינע.

די אוילינע הויט איז אויך אַ דיקערע, אַ גלאַנציגע, און די טרוקענע הויט איז געוויינליך די דינע, די צאַרטע. באַטראַכט אייער געזיכט אין שפּיגעל און איר וועט גלייך זען צו וועלכען קלאַס אייער הויט געהערט.

די אוילינע הויט פאָדערט אַסך זייף און וואַסער. מען דאַרף רייניגען דאָס געזיכט עטליכע מאָל אַ טאָג, און נוצען דערביי אַסך קאַלטע וואַסער און אפילו אייז. פאַלען, ווען די הויט אַליין אַנטהאַלט שוין אין זיך אַסך אויל, דאַרף מען זיין פאָר-זיכטיג מיט די זייף און קויפען בלויז אַזאַ זייף, וואָס האָט כמעט אינגאַנצען נישט קיין אויל אין זיך. פון צייט-צו-צייט איז אויך ראַטזאַם צו רייניגען דעם געזיכט מיט אַ רייניגונגס-קרים, וואָס מאַכט די הויט ניט נאָר ריינער, נאָר אויך ווייכער און מער גלאַט און צאַרט. די קרים פאַר אַן אוילינער הויט מוז אָבער זיין אַ לייכטע, אַ ניט זייער פעטע, אַ קרים, וואָס איז ספּעציעל צוגעגרייט פאַר אַן אוילינער הויט. אַזאַ קרים וועט ניט פאַרשטאָפּען די פּאָרס פון דער הויט און וועט דאַריבער פאַר-היטען די ענטוויקלונג פון בלעקהעדס און אַנדערע אויסברוכען, וואָס זיינען געוויינליך אַ רעזולטאַט פון נוצען אַ צו-אוילינע קרים אויף אַן אוילינער הויט.

ווען די הויט איז טרוקען און דין דאַרף מען שוין נוצען אַ זייף, וואָס אַנטהאַלט אין זיך אַסך אויל און אַ קרים וואָס איז שווער און פעט. די קרים קאָן מען נוצען אַזוי אָפט ווי מעגליך: אַלע טאָג אויב מען וויל און אפילו צוויי מאָל אַ טאָג. אָבער מען דאַרף זיין פאָרזיכטיג נישט צו האַלטען די קרים צו לאַנג אויפ'ן פּנים און קיינמאָל נישט איבער נאַכט, וויל אויב עס איז דאָ אַ

טענדענץ אז עס זאָלען וואקסען האָר אויפ׳ן געזיכט, וועט די קרים עס ערגער מאַכען.

עס איז זייער ליכט אויסצוגעפינען, וועלכע זייף עס איז אַם בעסטען צוגעפּאַסט צו אייער הויט. פּרובירט אויס צוויי אָדער דריי סאָרטען זייף און זעט פאר זיך אַליין, וועלכער ברייננט די בעסטע רעזולטאַטען. פאר אַן אויליגער הויט, וועט איר אויסגע־פינען, אַז איר וועט קאָנען נוצען כמעט יעדע ווייסע זייף פון דעם בעסערען סאָרט. די פרוי, וואָס האָט אַ טרוקענע הויט, וועט מוזען אַ ביסעל מער עקספּערימענטירען ביז וואַנען זי וועט אויסגעפינען די ריכטיגע זייף. זי קאָן וואַשען איר געזיכט עטליכע מאָל אַ טאָג, אָבער בלויז איין מאָל מיט זייף, און זי קאָן נוצען אַזויפיל קרים וויפיל נאָר זי וויל.

אין יעדען פאַל לוינט זיך עס אויסצוגעבען אַ ביסעל מער געלט אויף אַ שטיק זייף וואָס מען וועט נוצען בלויז פאר׳ן גע־זיכט, ווייל ערשטענס וועט מען טאַקע קריגען בעסערע סחורה, און צווייטענס קאָן מען האַלטען אַזאַ שטיק זייף פאר אַ לאַנגער צייט.

פאַרשענערען זיך — איז נים אויסברייגעריש

פאַר דער קליינער סומע פון איין דאָלאר קאָן יעדע פרוי איינשאַ־פען געננוג מיטלען צו פאַרשענערען איר אויסזען אין דרייסיג טעג צייט. אויב זי וועט אָננעמען דעם שיינהייטס־פּראָגראַם, וואָס מיר וועלען דאָ באַשרייבען און וועט עס דורכפירען געהעריג, וועט זי זיין אַזוי איבערראַשט און צופרידען פון די רעזולטאַטען, אַז זי וועט דעם פּראָגראַם נאָכפאָלגען איר גאַנצען לעבען לאַנג.

פרעגט אַן ביי וועלכען עס איז שיינהייטס־ספּעציאַליסט און ער וועט אייך זאָגען, אַז יעדע פרוי קאָן זיין שיין אויב זי וועט טאָן די פאָלגענדע צוויי זאַכען :

האַלטען די פּאָרעס ריין, ווייל די ניט ריכטיגע רייניגונגס־מעטאָדע קאָן פירען צו אומאָנגענעמע הויט־אויסברוכען.

האַלטען ריין דעם סקאַלפּ און וואַשען אים אַזוי אָפט ווי עס איז נויטיג אום ער זאָל זיין ריין.

דאָקטוירים און שיינהייט-ספּעציאַליסטען וועלען זיכער ניט זיין איינשטימיג וועגען די פאַרשיידענע מעטאָדען, וואָס קאָנען גענוצט ווערען אום צו באַקומען די דאָזיגע רעזולטאַטען, אָבער אַלע וועלען זיי צוגעבען, אַז אויב מען וויל זיין שיין, מוז מען פריהער זיין ריין.

און ווי אַזוי, פרעגט איהר, קאָן מען אָט דעם דאָזיגען שיינ-הייט-אידעאַל דערגרייכען? וואָס דאַרף מען טאָן אַקוראַט, אויב מען וויל זיך באמת נעמען אין די הענט און אָנהויבען אַ רעגעל-מעסיגען פּראָגראַם פון שענקייט?

דעם ענטפער גיבען מיר דאָ, אין דער פאָרם פון אַן אויסגע-אַרבייטען פּראָגראַם:

אײנדערפרי: וואַשט דאָס פּנים מיט קאַלטע וואַסער, אָדער מיט זייף און וואַסער, ווי איהר טוט געוויינליך. אויב איהר נוצט זייף, נוצט אַ גוטען קעסטיל זייף. דערנאָך קאָנט איהר אָנטאָן אייער „מעיק-אַפּ“ און מאַכען זיך גרייט פאַר׳ן גאַנצען טאָג.

בערשט גוט אויס די האָר און פאַרקאַמט זיי ווי עס פּאַסט אייך.

טוט אָן ריינע קליידער.

דורכ׳ן טאָג: וואַשט די הענט ווי אָפט עס איז נאָר נויטיג. ספּעציעל איז עס וויכטיג אָפּצוּוואַשען די הענט איידער מען זעצט זיך עסען.

נאָך יעדען מאָלצייט, אָדער וועניגסטענס צוויי מאָל אין טאָג, וואַשט אויס די ציין.

זייט זיכער אַראָפּצונעמען די אַלטע „מעיק-אַפּ“ איידער איהר טוט אָן פרישע.

נעמט אַ באָד וועניגסטענס איינמאָל אין טאָג.

רייניגט די נעגעל פון די הענט און פיס און שטופּט צוריק די „קיוטיקעל“.

פאַר׳ן אַרויסגיין: רייניגט נאָכאַמאָל דאָס געזיכט,

דאָס-מאָל מיט קאָלד קרעם אויב מעגליך. „פּוצט" נאָכאמאָל אויס דאָס פּנים.

בערשט ווידער די האָר און פאַרקאַמט זיי.

וואַשט די הענט און נעגעל.

פ א ר ' ן   ג יי ן   ש ל אָ פ ע ן :   וואַשט דאָס פּנים מיט זייף און וואַסער.

בערשט אויס די האָר און מאַסאַזשירט דעם סקאַלפּ.

קוקט-איבער אייערע קליידער און גרייט צו וואָס איר דאַרפט האָבען אויף מאָרגען.

וואַשט אויס אייערע זאָקען, אונטערוועש און אנדערע קליי-ניגקייטען.

איינמאָל א וואָך דאַרפט איר אָפּגעבען א האַלבע שעה צייט אויף פּולקאָמענעם „מעניקיור" און אויף א „שאַמפּו" פאַר די האָר.

אָט דאָס איז דער גאַנצער פּראָגראַם. דאַכט זיך אַז ער איז אַזוי איינפאַך, דאָך ליגט אין אים באַהאַלטען דער גאַנצער סוד פון שיינקייט. אויב איר וועט אים נאָר אויספּרובירען אויף דריי-סיג טעג וועט איר זיין אַזוי אַנגענעם איבעררראַשט פון די רעזול-טאַטען, אַז איר וועט עס מאַכען פאַר א געוואוינהייט אָפּצוטאָן די אַלע זאַכען.

די מאַטעריאַלען, וואָס איר דאַרפט האָבען דורכצופירען דעם דאָזיגען פּראָגראַם, קאָנט איר קויפען אין דער פינף און צען סענט סטאָר אין אייער נאָכבאַרשאַפט פאַר בלויז איין דאָלאַר און אפשר נאָך וויייניגער. גייט צו צו דעם „קאָסמעטיקס" טיש און שאַפט איין די פאָלגענדע זאַכען:

א גוטע שטיקעל קעסטיל זייף; קאָלד קרים; „טישוס" אויף אַראָפּצונעמען די קרים פון פּנים; „אַסטרינגדזשענט" — צו פאַר-מאַכען די פאָרעס; פּודער; זעקס קליינינקע פּודער-פּאָפּס, איינ-געוויקעלט אין איין פּעקעדזש פאַר 10 סענט; נעגעל-פייל; קליי-נעם „אָראַנדזש סטיק" מיט נעגעל-באַרשט אויף צו ריייניגען די נעגעל; האַנט קרים, צו מאַכען ווייך די הויט פון די הענט; „מאָם" אָדער אַן אנדער „דעאָדעראַנט" אָפּצושאַפען קערפּער-גערוך.

מאַנכע פון די זאַכען האָט איר שוין געוויס אין אייער היים.

זיי שטעלען אָבער צונויף אַ צעטעל פון די וויכטיגסטע זאַכען, וואָס איר דאַרפט האָבען דורכצופירען דעם שיינהייטס-פּראָגראַם. זיי וועלען אייך קלעקען אויף די דרייסיג טעג פון דער פּראָבע.

די פּאודער-פּאָפּס, האַלט איך, זיינען פון דער גרעסטער וויכטיגקייט. דאָס איז אַגב אַ פּונקט, וואָס ווערט אָפט פאַרנאַכלעסיגט אפילו פון פרויען, וועלכע זיינען פּאַרזיכטיג אין יעדער אַנדער הינזיכט. זיי נוצען אַ פּאָף וואָס איז אָפט שוואַרץ מיט שמוץ און ליגען עס אַרויף אויף אַן ערשט אָפּגעוואַשענעם געזיכט. ס׳איז לייכט צו פאַרשטיין, אַז אַזאַ האַנדלונג איז שעדליך פאַר דער הויט. די קלייניגקע פּאָפּס, וועלכע מיר האָבען געזען אין דער צען סענט סטאָר זיינען אויסגעצייכענט צו פאַרריכטען דעם פעלער, זיי זיינען אַזוי ביליג, אַז איר וועט זיי ניט זשאַלעווען צו נוצען. די זעקס, וואָס קאָסטען צען סענט, קאָנען אייך קלעקען אויף זעקס וואָכען צייט און ווען איר וועט זיך צוגעוואוינען צו דעם געפיל פון נוצען אַלעמאָל אַ ריינעם פּאָף, וועט איר דערנאָך ניט קאָנען טאָן אַנדערש.

די האַנט קרים איז זייער וויכטיג, באַזונדערס אויב איר טוט וועלכע עס איז אַרבייט. נוצט עס, אויב מעגליך, צוויי מאָל אַ טאָג. עס וועט מאַכען אייערע הענט ווייס און ווייך.

אויב איר קאָנט זיך פאַרגינען צו קויפען אַ גוטע האָר-באַרשט איז געוויס גוט. אויב ניט, קאָנט איר קויפען איינע פאַר צען סענט. עס איז ראַטזאַם צו האָבען צוויי באַרשטען פאַר יעדען מענשען, אַזוי, אַז מען זאָל אַלעמאָל האָבען צוגעגרייט אַ ריינע באַרשט. אַ האָר-באַרשט מוז גערייניגט ווערען נאָך יעדען מאָל, וואָס מען נוצט איר.

דער צויבער פון פּאַרפיום

דער כישוף פון פּאַרפיומען איז שוין אַלט ווי די וועלט, ספּעציעל די ציוויליזירטע וועלט. אין די אַלטע צייטען האָבען פּאַרפיומען

געשפּילט אַ גרויסע און וויכטיגע ראָל. מען דאַרף בלויז דערמאָנען די טראַדיציע פון רויכערען ווייראויך, וואָס איז איינגעשטעלט געוואָרען אין פילע רעליגיעס. אפילו אין דער ביבעל ווערט דערמאָנט אלאַענזאַפּט און מירהע, און די שטאַרקע פּאַרפיומען, וואָס פלעגען פון זיי געמאַכט ווערען פאַר די פרויען פון ירושלים. פּאַרפיומען האָבען שטאַרק באַ-חנ׳ט אַ פרוי, עס איז אָבער אויך געווען איר וואָפען פון „זיג".

מאָדערנע פרויען האָבען אַ מער סובטילען און דעליקאַטען געשמאַק ווען עס קומט צו פּאַרפיומעריע. מיר האָבען זיך צוגעוואוינט צו אַ מער פּשוט׳ען און געזונטען געשמאַק אפילו אין פּאַרפיומען. מיר זוכען ניט אַזוי פיל פאַרשיידענאַרטיגקייט, און מיר פּרובירען צו לאָזען בלויז אַ שפּור, אַן אָנדייט פון שיינקייט אין יעדען אויסדרוק פון לעבען. מיר פּרואווען אויסמיידען דאָס, וואָס איז אויפ׳ן פלאַך אַזוי קלאָר און דייטליך, און ווילען זיין מיסטעריעז אָנציהענד. און אָט די אייגענשאַפט פון מיסטעריע, געהיימניספולקייט דערוואַרטען מיר פון פּאַרפיומען.

ווען אַ פרוי וואָס טראָגט דעם ריכטיגען פּאַרפיום גייט פאַרביי, דערפילט זיך גלייך ווי אַן אָנציהענדע ראָמאַנטישקייט, אַ פאַר׳כישופ׳ענדיגע מיסטעריע וואָלט דורכגעשוועבט אין דער לופטען, און מען דערפילט זיך גלייך אונטער דעם כח פון איר צויבער.

יעדע פרוי וויל זיך באַשפּריצען מיט אַביסעל פּאַרפיום ווען זי איז פאַרטיג מיט׳ן טואַלעט. אפילו די וואָס זיינען מער צוריקגעהאַלטען זיינען אמת צופרידען ווען זיי באַקומען אַ פיין פלעשעלע פּאַרפיום אַלס מתנה. עס זיינען אָבער דאָ פרויען, וואָס באַנוצען ניט קיין פּאַרפיום. זיי האַלטען, אַז עס איז גאָר ניט נויטיג, און אַסך פון זיי קאָנען זיך פּשוט ניט פאַרגינען אַזאַ לוקסוס. עס איז ניט נויטיג צו קויפען אַ טייערען פּאַרפיום, עס איז בלויז וויכטיג, אַז דער פּאַרפיום זאָל זיין פּאַסענד צו דער פּערזענליכקייט פון דער פרוי.

דאָ האָט איר עטליכע רעגלען ווי אַזוי זיך צו באַנוצען מיט פּאַרפיום.

קיינער טאָר ניט קויפען קיין פּאַרפיום, ווייל עס איז אין

דער מאָדע, אָדער ווייל עס איז געווען אָנציהענד אויף אַן אַנדער מענשען. א פּארפיום וואס עס נוצט א בלאָנדינקע, וועט זיך ניט פּאסען פאר א ברונעטין, און פּארפיום וואָס איז גוט פאר א פריי־ליכען טיפּ מענשען, וועט זיך ניט פּאסען פאר א פלעגמאטישען מענשען. דער אויסוואל פון פּארפיומען איז פּונקט אזוי א פראגע פון געשמאק, ווי קליידער, איר דארפט דאס קלייבען פּונקט ווי איר קלייבט די קאָלירען, וואָס זיינען פאר אייך אם מערסטען פּאַ־סיג.

עס איז ראטזאם, אז איר זאָלט זיך אָלעמאָל באנוצען מיט צוויי אַראָמאטען, איינעם אויף בייטאָג, ווי דעם גערוך פון אַן איינצעלנער בלום, רויז, לאנדיש, בעז, אָדער וועלכע עס איז אנדער בלום, און אין אָווענט טראָגט א מער פארשטעלטען אַראָמאט, פון אָריענטאלישע בלומען, אין געהיימניספולע קאָמבינאציעס, וואָס לאָזען זיך ניט באשטימען.

אויב דאָס פּארפיום־פלעשעל האָט א גלעזערנעם שטאָפּער, טינקט איין דעם שטאָפּער און רירט אָן מיט דעםביידע אויערען. ווישט אויך אָפּ מיט׳ן שטאָפּער די האָר־ליניע פון אונטען אויפ׳ן האלז. דאָס וועט געבען די האָר אַן אָנגענעמען ריח. א פלעשעלע וואָס שפּריצט דעם פּארפיום (אטאָמייזער) איז דער בעסטער און עקאָנאָמישסטער אופן פון אָנווענדען פּארפיום, ווייל עס צעשפּרייט דעם אַראָמאט גלייך. מיט א שטיקעל וואטע קאָנט איר ארויפטאָן אביסעל פּארפיום אויפ׳ן אונטערוועש. דעמאָלסט וועט דער ריח זיך האלטען לענגער.

נאָך א רעגעל וואָס איר קאָנט נאָכפאָלגען, איז אז ווינטער־צייט זאָלט איר נוצען א שווערערען פּארפיום ווי זומער. פרויען מיט ליכטיגע האָר און קאָליר פון הויט וועלען געפינען שאנעל אָדער גערליין א פּאסיגען פּארפיום. טונקעל־הויטיגע פרויען דאר־פען זיך באנוצען מיט שטארקערע פּארפיומען.

עס מאַכט ניט אוים ווי קאָסטבאר דער פּארפיום איז, אויב איר נוצט צופיל פון דעם, אָדער ווען עס איז ניט אם פּלאץ, איז עס פּשוט ארויסגעוואָרפען דאָס געלט, ווייל איר וועט דערגרייכען פּונקט דעם היפּוך וואָס איר האָט געוואָלט, ווען איר האָט דעם

פּאַרפיום געקויפט. עס איז שוין בעסער אינגאַנצען ניט נוצען קיין פּאַרפיום.

די פרויען וואָס האַלטען ניט פון פּאַרפיום קאָנען זיך באַנוצען מיט באַד-זאַלצען, אָדער — באַד-אויל. דאָס איז זייער דערפרישענד. אַביסעל פון די שמעקענדיגע זאַלצען אָדער א פּאָר טראָפּען אויל וועט ווייך מאַכען די וואַסער, און איר וועט זיך פילען ווי איר וואָלט זיך געבאָדען אין א שמעקענדיגען גאָרטען.

אָבער איר מוזט געדענקען, אַז ווען עס קומט צו פּאַרפיום, דאַרפט איר זיין זייער שפּאָרזאַם, ווייל פּונקט ווי מיט וועלכער אַנדערער עס איז אייגענשאַפט פון שיינקייט, דאַרף עס זיין ניט צו בולט. בלויז אַן אָנדייטונג, א שפּור, און — דאָס איבעריגע לאָזט איבער צו דער פאָרשטעלונגס-קראַפט.

קאַפּיטעל צען

װעגען קינדער

ציכטיגקייט — איז שיינקייט

עס איז כמעט אומגלויבליך, אז עס זאָל זיין אזוי שווער צו געבען איינפאַכע עצות און אָנווייזונגען צו דערוואקסענע מענשען. און דאָך האָט יעדער פּראָפעסיאָנאַל, צי ער איז א מוזיק-לערער, א טאַנץ-לערער אָדער א שיינקייט-עקספּערט, דיזעלבע ערפאַרונג מיט זיינע קליענטען. יעדער איינער, וועמעס אויפגאַבע עס איז צו פאַר־בעסערען די פעלערען פון דער נאַטור, אָדער אויסבעסערען שלעכטע געוואוינהייטען, איז קלאָר איבערצייגט, אז עס איז שווער צו לער־נען א בער צו טאַנצען.

אין מיין אייגענער פּראַקטיק האָב איך געהאַט אָן א שיעור פאַלען פון פרויען, וועלכע קאָנען בשום אופן ניט באַגרייפען די פּשוט׳ע גרונטלאַגען פון היגיענישער שיינקייט-קולטור, כאָטש די אמת׳ן וואָס איך גיב זיי איבער זיינען גאָר עלעמענטאַרע. אָט קומט מיר אויפ׳ן געדאַנק דער פאַל פון א יונגער פרוי, אין די מיטעלע צוואַנציגער יאָרען, וועלכע איז געקומען זיך באַקלאָגען אויף איר הויט — זי האָט פּרישטשעס און „בלעקהעדס״, איר הויט איז האַרט, וואָס טוט מען דערצו?

ווייזט אויס, אז זי האָט דערוואַרטעט, אז איך וועל איר געבען א צויבערליכען זאַלב, זי וועט אָנווענדען דעם מיטעל און שוין ווערן אזוי שיין ווי די מלכה שבא. איך האָב איר אָנגעקוקט און

געפרעגט א נאטירליכע פראגע וועגן היגיעניע, און דערנאָך גע־זאָגט, אז זי זאָל אזוי און אזוי האנדלען פאר און נאָך איר באָד. „אָבער וואָס האָט א באָד צו טאָן מיט מיינע פרישטשעס?" האָט זי מיט א ציטערנדיגער שטימע געפרעגט. איך האָב דאַן געפונען פאר נויטיג צו פרעגען איר, ווי אָפט זי באָדט זיך אויס און צי האָט זי בכלל א וואנע אין הויז. זי האָט געענטפערט מיט פאר־דרוס: „געוויס, וואָס מיינט איר, בין איך? אָבער ווער נעמט עס א וואנע מער ווי איין מאָל אין וואָך אָדער אין צוויי וואָכען?"

איך האָב איר דאמאָלט געדארפט לערנען דעם אלף־בית פון היגיעניע, אז א פרוי מיט זעלבסטרעספעקט גיט אכטונג אויף איר קערפער, זי מוז פאר אלעמען זיין ריין, וואשען און בארשטען די האָר, בארשטען די ציין און אז. וו. איך האָב זיך כמעט געשעמט וואָס איך מוז איר זאָגען אזוינע עלעמענטארע זאכען, און זי האָט זיך געפילט געקרענקט דערפון.

דער פאל איז ניט קיין אויסנאם. אין א מילדערער פאָרם טרעף איך אָן אזוינע פרויען יעדען טאָג. און וואָס מער איך טראכט זיך אריין אין די פאלען און רייד זיך דורך מיט די פרויען, אלץ מער ווער איך איבערציינט, אז די הויפט צרה ליגט אין זייער דערציהונג. זייערע מוטערס האבען ניט געמאכט קיין פארזוך איינ־צופלאנצען אין זייערע קינדערשע מחות די גרונט־פרינציפען פון היגיעניע. געוויס וויל יעדע מוטער, אז איר מיידעלע זאָל זיין שיין. זי שטאָלצירט מיט דער שיינקייט פון איר קליין קינד, לויבט זי ביז'ן הימעל און שטעלט זי ארויס וואו נאָר מעגליך, אז מענשען זאָלען זי באמערקען. זי איז גרייט אָפצוגעבען איר לעצטען סענט, מקריב צו זיין איר אייגענע באקוועמליכקייט, אבי נאָר צו פאר־שענערען איר קינד מיט נייע קליידלאך, שיינע היטעלאך און כל־ערליי פוץ.

זי פארגעסט אָבער אָן דעם עיקר, אז איר קינד דארף אויס־וואקסען צו זיין א פרוי, אז איר שיינקייט איז אָן אוצר, וואָס דארף אָפגעהיט ווערען, און אז כדי דאָס צו דערגרייכען, דארף זי לערנען איר קינד צו האלטען זיך ריין, נעט, פונקט אזוי ווי זי לערנט איר צו שטעלען טריט און צו ריידען. ווען מוטערס בארא־

טען זיך מיט מיר וועגן זייערע קינדער, קומט מיר אָפּט אויס איבערצו׳חזר׳ן די ווערטער פון אַ קינדער-ספּעציאַליסט, מיט וועמען איך האָב געשמועסט וועגן דעם ענין: „אַ קלאָרע הויט, גלאַנציגע האָר, פערלדיגע ציינער, אַ בויגזאַמע פיגור — די אַלע אייגנשאַפטן, וואָס וועלן שפּילן אַזאַ גרויסע ראָלע אין איר שפּעטערדיגן לעבן, זיינען פיל געווענדט אָן דעם ווי אַזוי איר פלאַנצט איין אין קינד קליינערהייט אַ באַוואוסטזיין וועגן זיין אויסזען. דאָס מיידעלע, וועלכע שטאָלצירט מיט איר אויסזען, האָט בעסערע אויסזיכטען צוו זיין שיין צו זעכצען, ווי אַזאַ קינד, וואָס פאַרנאַכלעסיגט די אַלע קלייניגקייטען פון פערזענליכער ריינליכקייט.״

דאָס מיינט לחלוטין ניט, אַז איר דאַרפט פאַר׳מיאוס׳ן דאָס לעבען פון קינד צוליב איר צוקינפטיגער שיינקייט. עס מאַכט ניט אויס וויפיל זי קלעטערט אויף בוימער און שמירט איין איר פּנים און נעגעל, אַזוי לאַנג ווי זי נעמט אָן פאַר גוט, אַז נאָך די שפּילערייען מוז זיך גוט ארומרייניגען און ארומפּוצען.

איר דאַרפט געדולדיג איר ערקלערען, אַז באָדען זיך, באַרשטען די האָר, רייניגען די ציין, רייניגען און פּוצען די נעגעל זיינען פּריווילעגיעס און ניט קיין אומאָנגענעמע פליכטען. מאַכט איר צו פאַרשטיין, אַז אירע חבר׳טעס וועלען איר ניט באַטראַכטען פאַר אַ ליאַלקע דערפאַר, וואָס זי נעמט אַ טעגליכע וואַנע.

איר קאָנט די אַלע זאַכען מאַכען פאַר מער אָנגענעם דערמיט, וואָס איר וועט קויפען די פאַרבענרייכע בערשטלעך, וואָס זיינען דאָ אויפ׳ן מאַרק — קליינע ציין-בערשטלעך מיט פיגורקעלעך אויסגעמאָלט אויף די הענטלעך, וואַנע-בערשטלעך מיט לאַנגע הענטלעך אָנשטאָט די געוויינליכע טיכלעך, און קליינע נעגעלבערשטלעך.

דאַכט זיך, אַז דאָס איז אַלץ אַזוי איינפאַך, און דאָך קומט עס אָן אַזוי שווער פאַר פילע מוטערס. אָפּט זיינען זיי פאַרנומען מיט באַלעבאַטישקייט-פליכטען און דאגות, אַזוי, אַז זיי לאָזען עס גיין ווי עס גייט. דערצו האָבען די קינדער לכתחילה פיינט צו האַלטען זיך ריין. אָבער, נאָך אַלעמען, האָבען קינדער קיין זאַך ניט

ליב אויסער צו שפּילען. עס איז דערפאַר די אויפגאַבע פון דער מוטער צו מאַכען אויף ווי ווייט מעגליך אַ שפּיל פון דער היגיע־נישער דערציאונג. זי קאָן לערנען די קינדער די נויטיגע געוואוינ־הייטען אויף אַ לייכטען און אָנגענעמען אופן, אַזוי, אַז עס פאַלט ניט ווי אַ שווערע לאַסט אויף די קינדערשע פּלייצעס.

עס איז שווער פאַר דער מוטער בלויז אין די ערשטע פּאָר יאָר, דערנאָך איז שוין דער וועג אַ גלאַטער. פאַר מוטערס, וועלכע זיינען געוואוינט געוואָרען צו ברייננגען קרבנות, מיינט עס בלויז נאָך איין קרבן פאַר אַ וויכטיגען ציל, צו האָבען געזונטע, שיינע קינדער. און וואָס נאָך קאָן זיך אַ מוטער ווינשען? סוף־כל־סוף איז די דערציאונג פון געזונטע און שיינע קינדער די העכסטע באַ־דינונג פון דער געזעלשאַפט.

דערציהונג און שיינקייט

איינע פון די גרעסטע און שווערסטע דאגות פון דער מוטער איז אויפצופּאַסען אויף דער שיינקייט פון אירע קינדער, באַזונדערס די מיידלאך. זייער אָפט זעט איר, ווי אַ מוטער איז שטאַרק פאַר־זאָרגט, ווייל איר אסתר אָדער חיה שרה איז ניט אַזוי שיין ווי זי וואָלט געוואָלט. לויפט זי צו אַ דאָקטאָר אָדער צו אַ שיינהייט־עקספּערט צו געפינען אַ רפואה, און זי באַוויינט און באַקלאָגט איר, ביז זי פאַר׳מיאוסט איר דאָס לעבען. אָט־אָ די נאַרישע איבערגעגעבענע מאַמעס האַלטען אין איין זוכען דעם סוד פון שיינקייט.

נאָר וואָס איז באמת דער סוד פון שיינקייט? מען האָט די פראַגע אַרומגערעדט פון די פריסטע צייטען אָן, ביז די לעצטע דורות האָבען באַוויזען, אַז דאָס איז ניט מער ווי אַן איינרעדעניש, אַן אָבערגלויבען, מיט אַ קליין קערענדעל אמת. די באַרימטע עגיפּ־טישע מלכה, קלעאָפּאַטראַ, וועמעס אויסטערלישע שיינקייט איז גע־וואָרען אַ לעגענדע אין דער געשיכטע איז גאָרניט געווען אַזאַ שיין

קינד. זי האָט אבער געהאט א שטארקען דראנג צו שיינקייט און זי האָט דערגרייכט איר ציל דורך אומדערמידליכער ארבייט. זי האָט זיך געבאָדען אין כל׳ערליי פּארפיומען, בוימלען און מילך, כדי אָנצוהאלטען איר מיידעלשען חן. זי האָט גוט געוואוסט, אז אין שיינקייט ליגט קראפט, און איר שטארקער ווילען האָט גע־זיגט. עס זיינען פאראן אסך אנדערע ביישפּילען אזוינע אין דער געשיכטע, אין וועלכע מיר קענען זיך איצט ניט ארײנלאָזען.

עס איז אינגאנצען אָפּהענגיג אָן דער מוטער צו אנטוויקלען אין איר קינד א פּריוויליגען געמיט, באזונדערס אין איר מיידעלע. זי דארף איר העלפען ארויסברייגגען דעם נאטירליכען חן און די פּערזענליכקייט. דאָס מיינט ניט, אז זי דארף איר לערנען צו זיין גייציג, פארבלענדט ווערען פון פוסטער גאוה, און פאָדערען שיינע קליידער. דאָרטען וואו דאָס קינד פארדינט נאָר, דארף זי געלויבט ווערען פון ביידע עלטערען. ווען א קינד איז נאטירליך שיין, דארף מען איר אָנווייזען, ווי אָנצוהאלטען און אנטוויקלען איר שיינקייט. אויב זי איז וויניגער מזל׳דיג, טאָר מען ניט דערלאָזען, אז ביי איר זאָל אויסוואקסען א געפיל פון מינדערווערטיגקייט. מען דארף איר דערמוטיגען ביי יעדער געלעגענהייט.

א קינד איז ווי א בלום, וואָס בליט אין דער זון, און מען דארף עס האלטען אין א גוטער שטימונג, וועט עס ניט ווערען נער־וועז און אָנגעשטרענגט, און זיין געזונט וועט אויך זיין בעסער.

לערענט אייער קינד צו האלטען זיך ריין און נעט, און עס וועט ניט זיין נאכלעסיג און אָפּגעלאָזען אין אנדערע זאכען. ווען א מיידעל קומט אין סקול מיט א ריינעם פּנים, די האָר גלאט פאר־קעמט, נעמט זי אוים ביי די לערער און חבר׳טעס. אויב אייער קינד איז ניט באגליקט מיט גלייכע געזיכטציגע, געקרייזעלטע האָר און א בליהענדיגער הויט, איז עס אייער פליכט נאָכצוטראכטען דעם ענין און זען וואס עס פעלט איר. אויב איר וועט יעדען טאָג אָפּ־געבען א פּאָר מינוט צו דעם, וועט איר העלפען, אז זי זאָל אויס־וואקסען א נאטירליכע, חנ׳עוודיגע פרוי, און זי וועט ניט דארפען אָנקומען צו געקינצעלטע מיטלען אין איר שפּעטערדיגען לעבען.

ווייזט איר אָן, ווי צו באַרשטען די האָר, ווי צו האלטען עס

ריין, און אויף אזא אופן צו פארבעסערען דעם קאָליר און גלאַנץ. לערנט איר צו וואשען דעם פּנים צוויי, דריי מאָל א טאָג מיט זייף און ווארימע וואסער, כדי אַנצוהאַלטען א גלאַטע, געזונטע הויט. זאָל זי וואשען די ציין לכל הפּחות צוויי מאָל אין טאָג. קויפט איר די ריכטיגע שיך, וועט זי שטיין און גיין מיט א נאַטירליכער גראַ-ציע. לערענט איר ווי אכטונג צו געבען אויף די הענט און נעגעל. פארהיט איר פון דער קינדערשער געוואוינהייט צו בייסען די נע-געל. אויב דאָס וועט פארלאָזען ווערען, וועלען אירע נעגעל אויף אייביג רואינירט ווערען. די געוואוינהייט קומט פון נערוועזקייט, און מען קען עס באזייטיגען בלויז דורך דעם, וואס מען וועט באַ-זייטיגען די סיבה, און דורך עקשנות. אָט זיינען עטליכע מיטלען, ווי אַזוי דאָס צו באַקעמפען. באַשמירט די שפּיץ פינגער מיט יאָד. דער אומאנגענעמער טעם און דער קאָליר וועלען האָבען א ווירקונג אויפ׳ן קינד. קאסטאָר אויל איז אויך א ווירקזאמער מיטעל. וויקעלט איין די פינגער אָדער טוט אָן הענטשקעס אויף די הענט ביינאכט, ווייל אין אן אומבאוואוסטזיניגען אָדער האלב-באוואוסטזיניגען צושטאנד צעשפּילט זיך די געוואוינהייט פראנק און פריי. רייד וועלען ניט העלפען, ווייל דאָס קינד טוט עס ניט בכיון. אנדערע קינדער בייסען ניט די נעגעל, נאָר די הויט ארום די ברעג נעגעל, און פון דעם וואקסען אויס שטיקלאך הויט, וואָס הענגען אריבער די נעגעל. אויב די געוואוינהייט ווערט איינגעוואָרצעלט ביז די דערוואקסענע יאָרען, קען דאָס אויסגעראָט ווערען נאָר פון א פעמ-טען ווילען מצד דעם מענשען אליין.

געדענקט, אז א מיידעל איז ניט קיין ליאַלקע אָדער א וואַק-סענע פיגור, וואס מען קען קנעטען און בייגען ווי מען וויל. זי איז א לעבעדיגער, זעלבסטשטענדיגער יחיד, וואָס קען זיך שטעלען אנטקעגען. מען דארף איר ניט צווינגען אָדער דערגיין די יאָרען. זי מוז זיך פילען פריי, און זי דארף האָבען א געלעגענהייט אכטונג צו געבען אויף איר קערפּער. אָט דעם פּרינציפּ פון פרייהייט און פרייליכקייט ווענדען מאָדערנע דערציהער אָן צו דער גייסטיגער אנטוויקלונג פון קינד. דאָס פרייד פון קינדהייט טאָר מען ניט מקריב זיין אויפ׳ן מזבח פון שיינקייט.

דאָס געזיכט ביי דערוואַקסענע קינדער

קינדער אין דעם עלטער צווישען 13 און 18 יאָר האָבען א גאַר-באזונדערען שיינהייטס-פּראָבלעם. אסך אינגלאך און מיידלאך אין דעם עלטער האָבען אויסשלאגען אויפ׳ן פּנים, פּרישטשעס און בלעקהעדס, און ליידען אויך פון דעם, וואס זייערע האָר פאלען אויס.

דער צושטאנד איז אן אומפארמיידליכער. עס נעמט זיך דער-פון, וואס עס קומען פאָר געוויסע ענדערונגען אין די קערפּערס פון די קינדער, וועלכע פאראורזאכען אָט די אלע אומאנגענעמע געזיכט-אויסברוכען. מען קען אזעלכע קינדער טרייסטען בלויז דערמיט, וואס דער צושטאנד איז א צייטווייליגער און וועט פאר-שווינדען מיט דער צייט. עס זיינען אבער דאָ אייניגע זאכען, וואס אזעלכע קינדער קאָנען טאָן, וואָס וועלען פיל העלפען צו פאר-בעסערען זייער לאגע.

צוערשט — די דיעטע. קינדער אין דעם עלטער האָבען גע-וויינליך א שטארקע נייגונג צו עסען נאשערייען און בכלל עסענס, וואָס זיינען זייער רייך אין קראָכמאל און צוקער. די מערסטע פון זיי דארפען גיין אין סקול ווייט פון דער היים און זיי דארפען מיט-נעמען מיט זיך זייערע טרוקענע לאָנטשעס, וועלכע זיי פארבייסען מיט א שאָקלאָט-רום אָדער מיט א שטיקעל טשאָקאָלאד. אנדערע גייען אריין אין דער דעליקאטעסען סטאָר לעבען זייער סקול און עסען זיך אָן מיט אלערליי געווירצטע זאכען, און פאר נאָכשפּייז קויפען זיי אייזקרים. אזעלכע קינדער האָבען ליב די שעדליכע עסענס און עס איז זיכער זייער שווער פאר זיי אָפּצוהאלטען זיך פון זיי. זיי דארפען אָבער אויפגעקלערט ווערען, אז אויב זיי ווילען האָבען א גלאַט און שיין געזיכט, מוזען זיי אויפהערען צו שטאָפּען זיך מיט אזעלכע נאשערייען. זיי מוזען עסען זייערע מאָלצייטען באשטימט צו דער צייט און זיי מוזען זיין באזונדערס פאָרזיכטיג מיט זייער דיעטע און אויסמיידען אזעלכע זאכען, וואָס ענטהאלטען אסך סטארטש און אסך צוקער. די מוטער דארף אויך זיין פאָר-

זיכטיג מיט די מאַלציטען, וואָס זי גרייט צו פאר די וואקסענדע קינדער אין דער היים. זי דאַרף זיי ניט קאָרמענען מיט קיין סך קאַרטאָפּעל און אויך ניט מיט צופיל „סיריעלס״, נאָר זי מוז צו-גרייטען פאר זיי נאַרהאַפטע מאַלציטען מיט אסך גרינע און גע-קאָכטע וועדזשעטייבעלס און זי טאָר קיינמאָל ניט שטעלען צום טיש געווירצטע עסענס. אויב דאָס קינד וועט נאָכפאָלגען א שטרענגע דיעטע פאר א צייט און מען וועט ניט באַמערקען קיין פארבעסערונג אין דעם צושטאנד פון זיין געזיכט, דאַרף מען עס נעמען צו א דאָקטאָר.

מיידלאך אין די יאָרען ווערען זייער שטארק באאיינפלוסט פון אדווערטייזמענטס וועגען פארשיידענע מיטלען, וואס פארשפרעכען צו באפרייען די הויט פון אלערליי אויסברוכען. זיי גלויבען, ווען זיי לייענען די אדווערטייזמענטס, אז אזעלכע צוגרייטונגען קענען אויפטאָן וואונדער פאר זיי. דאָס איז אבער ארויסגעוואָרפען געלט. די לאגע מוז זיך פארבעסערען פון זיך אליין, און דאָס קאָן ניט פּאַ-סירען איבער נאכט. א קינד, וועמעס געזיכט איז אין אזא צו-שטאנד, קאָן בלויז אָפּהיטען זיין דיעטע און האלטען די הויט פול-שטענדיג ריין דורך וואשען עס עטליכע מאָל א טאָג מיט זייף און וואסער.

וואָס איז ספּעציעל וויכטיג איז, אז דער בחור אָדער די מיידעל זאָל קיינמאָל ניט צולייגען א האנט צום פּנים סיידען מען זאָל זי פריהער וואשען, ווייל די הענט זיינען קיינמאָל ניט ריין גענוג. זיי וועלען בלויז פארשפּרייטען די פּרישטשעס אָדער אויסשלאגען און וועלען פארערגערען די לאגע, אנשטאט צו פארבעסערען זי.

ווי אָפּצוהיטען דעם קאָפּ און די האָר פון שול-קינדער

יעדע מוטער פארשטייט אליין די וויכטיגקייט פון אויפפּאסען אויף דעם קאָפּ פון איר ניי-געבוירענעם קינד. זי ווייסט, אז דאָס קינד

מוז געבאָדען ווערען אַלע טאָג, אז דאָס קעפּעלע מוז אָפּגעוואַשען ווערען מיט דער בעסטער קאַסטיל זייף, און די הערעלאך מוזען גלאַט פאַרקעמט און פאַרבאַרשט ווערען. זייער וויניג מוטערס פאַרשטייען אַבער, אז עס איז נאָך פיל מער וויכטיג אויפצופּאַסען אויף דעם קאָפּ פון איר וואַקסענדען קינד. ווען קינדער הויבען-אָן צו שפּילען זיך אין גאַס מיט זייערע פריינט, ווען זיי הויבען-אָן צו גיין אין סקול און קומען אין בארירונג מיט פרעמדע קינדער, דאַרף מען זיין באַזונדערס פאָרזיכטיג מיט זייערע קעפּ.

עס קומען צו מיר לערערינס און דערציילען מיר אומגלויבליכע געשיכטעס וועגען די קעפּ פון מיידלאַך און אינגלאַך אין די פּאָבּ-ליק-סקולס. אין איין סקול האָט מען עקזאַמינירט די קעפּ פון 75 קינדער און פון די אַלע זיינען בלויז 3 קעפּ געווען נישקשה און בלויז איין קאָפּ איז געווען צופרידענשטעלענד. אזא צושטאַנד שטעלט אין א פאַרלעגענהייט ניט בלויז די לערערין, נאָר אויך דאָס קינד און די מוטער. דאָס קינד הויבט פריצייטיג אָן צו פאַרלירען די האָר און די מוטער האָט אסך עגמת-נפש. אין אזעלכע פאַלען ליידען די קינדער פון דענדראָף און אויסברוכען אויפ'ן סקאַלפּ אין שפּעטערדיגען לעבען און דאָס אַלץ האָבען זיי צו פאַרדאַנקען די נאַכלעסיגקייט פון זייערע מוטערס, וועלכע האָבען ניט געשאָנ-קען גענוג אויפמערקזאַמקייט צו זייערע קעפּ און זייערע האָר אין די יאָרען ווען זיי זיינען געווען צו יונג צו טאָן די זאַכען פאַר זיך אליין.

די קעפּ פון סקול-קינדער מוז מען רייניגען אַלע וואָך. אין דעם פאַל פון א אינגעל וואָס שפּילט זיך אסך אין דרויסען און טראָגט ניט קיין הוט, איז אפילו ראַטזאַם צו וואַשען די האָר צוויי מאָל א וואָך. יעדענפאַלס איז עס די פליכט פון דער מוטער צו וואַ-שען די האָר פון איר קינד און זי טאָר עס קיינמאָל נישט איבער-געבען צו דעם קינד אליין אָדער אפילו צו אַן עלטערען ברודער אָדער שוועסטער, ווייל זיי וועלען עס ניט קענען טאָן געהעריג. זייפט איין די האָר דריי מאָל (מער אויב נויטיג, אבער זיכער ניט וויינינגער), מיט דעם שאַמפּו פון קאַסטיל זייף, און נאָך יעדעס מאָל שווענקט גוט אויס דעם קאָפּ. פאַר'ן שווענקען דאַרף מען נוצען א

קליינעם שפריץ, וואָס איר קאָנט אליין צוטשעפּען צו אייער סינק. אויב דאָס איז פאַר אייך נישט מעגליך קאָנט איר נוצען א גרויסען קרוג אָדער א שיסעל. איינע פון די זאכען מוזט איר אבער נוצען, אום ארויסצושווענקען די גאנצע זייף פון די האָר. פאַר די האָר פון מיידלאך וואלט איך פאָרגעשלאָגען א ספּעציעלע אָפּשווענקונג, וואָס זאל מאכען שיין און גלאנציג די האָר. קויפט אין אפּטייק אביסעל קעמאמייל-טיי. פאַרבינדט עס אין א טיכעל און גיסט אויף דעם ארויף א גלאָז הייסע וואסער, אָדער וויפיעל עס איז נויטיג צו פאַרדעקען דאָס טיכעל. לאָזט עס זיך אָפּקילען אויף א פּאָר מינוט און גיסט עס גלייך ארויף אויף די האָר.

עס איז אויך וויכטיג צו ענטוויקלען אין קינדער די געוואוינ-הייט פון באַרשטען די האָר. קינדהייט איז די בעסטע צייט צו פאַר-מירען א געוואוינהייט און דאָס באַרשטען פון די האָר איז איינע פון די גאָר וויכטיגסטע, און איינע פאַר וועלכע דאָס קינד וועט אלע-מאָל דאנקבאר זיין דער מוטער. יעדעס קינד מוז האבען זיין איי-גען קאם און באַרשט און מוז געלערענט ווערען ניט צו נוצען די קאם אָדער די באַרשט פון אן אנדערען, אפילו פון נאָך א מיט-גליד פון דער פאמיליע, ווייל אויב אימיצער אין דער פאמיליע האָט דענדראָף קאן ער מיט אזא אויפפירונג אָנשטעקען די גאנצע פא-מיליע. דענדראָף איז אנשטעקענד, און אויב איינער איז ניט פאַר-זיכטיג מיט זיין קאם און באַרשט קאָנען זיך אנדערע אָננעמען פון אים. ווען דאָס קינד איז נאָך צו קליין צו באַרשטען זיין קאָפּ איז עס די פליכט פון דער מוטער דאָס צו טאָן אלע פרימאָרגען איידער דאָס קינד גייט אין סקול און אלע אָוונט, איידער עס ליינט זיך שלאָפען. פון צייט צו צייט איז אויך גוט דורכצוקאמען דעם קינדס האָר מיט א געדיכט קעמעל כדי ארויסצוציהען די אויבערשטע שמוץ און שטויב.

די מוטער, וואס גיט אכטונג אויף די קעפּ און די האָר פון אירע קינדער איז א קלוגע פרוי. אירע קינדער וועלען אויסוואקסען מיט קעפּ פול מיט שיינע, געדיכטע האָר, מיט וועלכע זיי וועלען אלעמאָל זיין שטאָלץ, און די מוטער וועט האבען דערפון אסך בא-פרידיגונג.